

Themen der Gruppenabende 2025, 1. Halbjahr

Neben den Tagesthemen werden in der Gruppe angeregte Fragen vorrangig behandelt.

Rahmenthema: **Was uns krank macht (gesund hält)?**

Kurzbeschreibung: Wir brauchen immer mal wieder Pause vom Alltag, um uns auf uns zu besinnen, die eigenen Bedürfnisse zu spüren, neue Energie zu tanken - Wenn das Zeitraster aufgrund Familie, Arbeit usw. sehr klein ist, so gibt es dennoch Wege sich diesen Freiraum zu nehmen.

Die Teilnehmenden stellen einander Ihre Möglichkeiten für einen entspannten Alltag vor

Themengestaltung der einzelnen Gruppenabende

Januar	08.01.	Einführung in das Thema (Arbeitsmethoden, Materialsammlung während der Dauer des Rahmenthemas durch die Gruppe, Stich-, Schlagworte u. Anregungen)
	15.01.	Bakterien – Kleine Teufelchen oder Helfer? Vortrag und Diskussion
	22.01.	Stress – Eine Zivilisationskrankheit? Einführung in das Unterthema, Erfahrungsberichte und Diskussion in der Gruppe
	29.01.	Stress - lass nach! (Auswirkungen von Stress auf Körper und Seele, Stressoren, Stress-Anpassungsverhalten) Vortrag und Diskussion
Februar	05.02.	Ist psychosozialer Stress vermeidbar? Der falsche und der richtige Weg Beispiele und Anregungen aus der Gruppe
	12.02.	Burn-out Diskussion, Anregungen, Beispiele – Gesprächsbeiträge aus der Gruppe
	19.02.	Aus! Zeit! - Smartphones und Arbeitswelt - Vortrag mit anschl. Diskussion
	26.02.	Ausgebrannt - Diskussion prominenter Fälle (Tim Melzer, Ralf Ragnik, Sven Hannawald, Sebastian Deisler)
März	05.03.	Burn-out – Was kann der Chef, was kann ich machen? Erarbeitung von Handlungsalternativen und Verhaltensweisen in der Gruppe
	12.03.	Stress und Burn-out. Hängen beide zusammen? Diskussion und Reflexion der beiden Unterthemen in der Gruppe
	19.03.	Habe ich Schlafprobleme? Erfahrungsaustausch in der Gruppe
	26.03.	Wie viel Schlaf brauche ich? Häufigkeit und Dauer von Schlafproblemen. (Vortrag und Diskussion)
April	02.04.	Thesen zur Schlafhygiene - Diskussion und Erfahrungsberichte
	09.04.	Droge Zucker – Zucker in Lebensmitteln Beispiele, kritische Auseinandersetzung mit dem Thema in der Gruppe
	16.04.	Ist Zucker so gefährlich wie Alkohol und Nikotin? Vortrag und Diskussion
	23.04.	Fettig – salzig – süß - Essen kann tödlich sein? Teil 1 Risiken und Gefahren, Beispiele und Diskussion
	30.04.	Fettig – salzig – süß - Essen kann tödlich sein? Teil 2 Risiken und Gefahren, Beispiele und Diskussion
Mai	07.05.	Essstörungen – Verbreitung und Erscheinungsformen Erarbeitung der Erscheinungsformen und deren Auswirkungen in der Gruppe
	14.05.	Wie wichtig ist ausgewogene Ernährung? - Vortrag und Diskussion
	21.05.	Was habe ich in der letzten Woche gegessen? Was war (un)gesund? Selbstreflexion über eigenes Essverhalten, Anregungen aus der Gruppe
	28.05.	Worauf sollte ich beim Lebensmitteleinkauf achten? Fastfood, Fertiggerichte, Einkaufszettel, Gütesiegel – Erfahrungen in der Gruppe
Juni	04.06.	Selbst ist der Mann (die Frau)! – Wir planen ein „Grünes Büffet“ Erstellen eines Speiseplans, einer Einkaufsliste, eines Kostenplanes
	11.06.	Kochabend „Grünes Büffet“ Gemeinsames Vorbereiten und Essen
	18.06.	„Hüftgold“ - Werden sich meine Essgewohnheiten ändern? Vorsätze und Erwartungen der Gruppenmitglieder an sich selbst
	25.06.	Was hat mir die Themenreihe gebracht? - Offene Diskussion in der Gruppe