

Wochenendseminar vom 23.-25.10.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis :10.09.2026
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent:
Thomas Cramer
Sozialarbeiter/Suchttherapeut

Thema: „Über Gefühle reden“

Über Gefühle zu sprechen fällt vielen Menschen schwer – besonders im Zusammenhang mit Suchterkrankungen oder anderen psychischen Erkrankungen. Angst vor Ablehnung, Scham über Wut, Angst oder Traurigkeit und fehlende Worte hindern oft daran, sich mitzuteilen. Gerade in solchen Situationen ist es jedoch wichtig, Gefühle auszusprechen: Das hilft, sie zu verarbeiten, innere Spannungen abzubauen und Rückfällen vorzubeugen.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam erarbeiten, wie wir in konkreten Situationen besser mit unseren Gefühlen umgehen können. Wir werden uns anschauen, wie man Scham, Angst, Einsamkeit oder Überforderung erkennt, wie man sie mitteilt und wie man in schwierigen Momenten handlungsfähig bleibt. Ziel ist es, einen gesunden Umgang mit Gefühlen zu finden, um das eigene Wohlbefinden zu stärken und unterstützende Beziehungen aufzubauen.

Zum Beispiel:

- Konflikte mit Angehörigen oder Partnern – z. B. Vorwürfe oder Unverständnis
- Gefühl von Scham nach einem Rückfall
- Angst vor Ablehnung – Sorge vor Verurteilung
- Wut oder Frustration – wie man diese Gefühle ausdrücken kann, ohne andere zu verletzen.
- Einsamkeit oder Isolation – Bedürfnis nach Nähe hat, sich aber nicht traut, Kontakt zu suchen.
- Überforderung im Alltag – z. B. wenn Stress, Druck oder Verantwortung zu groß werden.
- Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit – wie man diese Gefühle teilt, ohne andere zu belasten.