

Wochenendseminar – vom 18.-20.06.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 06.05.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Thomas Cramer
Sozialarbeiter/Suchttherapeut

Thema: „Wie lebe ich zufrieden“

Was ist der Unterschied zwischen zufrieden und glücklich? Was brauche ich persönlich, um Zufriedenheit zu erleben? In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, diesen Fragen nachzugehen. Wir schauen auf unsere heutige Lebensrealität, unsere Ansprüche, Sehnsüchte und Träume – und darauf, was sich seit dem Leben ohne frühere Suchtmittel verändert hat.

Leitfragen und mögliche Satzanfänge geben Anregungen für die persönliche Reflexion:

Leitfrage	Möglicher Satzanfang
Was ist heute besser?	„Seit ich ohne meine früheren Suchtmittel lebe, kann ich ...“
Was hat mich früher gebremst?	„Meine Suchtmittel standen mir im Weg, wenn ich ...“
Was hindert mich heute daran, zufrieden zu sein?	„Besonders schwer fällt mir Zufriedenheit, wenn ...“
Was gibt mir Kraft und hilft mir, schwierige Zeiten zu bewältigen?	„Nach ... fühle ich mich wieder etwas stabiler.“
Was bedeutet Glück für mich?	„Ein glücklicher Moment ist für mich ...“
Wer oder was bringt mich zum Lachen?	„Ich muss lachen, wenn ...“

Gemeinsam überlegen wir auch, ob unsere Erwartungen uns manchmal unter Druck setzen, was wir uns selbst gönnen und welche Menschen uns guttun. Zum Abschluss sammeln wir Ideen, was jede und jeder **kurz-, mittel- und langfristig** für die eigene Zufriedenheit tun kann. Es geht nicht darum, auf jede Frage sofort eine Antwort zu finden, sondern den eigenen Weg ein Stück klarer zu sehen.