

- Beratungen,
- Vorträge,
- Suchtberatung und Suchtprävention
- Workshop "Leben und Zufriedenheit" (LuZ)

**Themenbereiche:**

**(Un-) Zufriedenheit**

Was ist Zufriedenheit?

allgemeine Kriterien - Persönliche Kriterien

verschiedene Bereiche (Gesundheit, Beruf, Freizeit, usw.)

**Fragebogen zur Zufriedenheit**

persönlicher Stand der Teilnehmer und Änderungsbereitschaft

**Veränderungen**

Meine persönliche Wünsche. Was kann ich ändern, was nicht? (Einstellungen und Gewohnheiten)

**Motivation**

Was uns antreibt, was uns bremst

Masslows Bedürfnispyramide

**Gesundheit, Krankheit und Stress**

Was hält uns Gesund , was macht uns Krank

Essen, Trinken, Bewegung, Entspannung, Stress und wie gehen wir damit um?

**Abhängigkeit und Süchte**

Welche gibt es?

Ursachen, Bewältigung, Vorbeugung

**Vergangenheit und Zukunft**

Was war gut, was hätte ich gern anders gemacht oder gelassen?

Wie hätte ich die Zukunft gern, Entwicklung einer Vision

**Leben gestalten**

Was ist hilfreich: Religion und Spiritualität

Sinnsuche und Sinnfindung