

- 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