

Für das Aufbauseminar am 15./16.11.2024  
„Was treibt mich an im Leben?“  
melde ich mich verbindlich an:

**Diakonie**   
Württemberg

**Diakonie**   
Württemberg

**Name/Vorname**

**Straße**

**Postleitzahl**

**Ort**

**Telefon**

**E-Mail**

**Rechnungsadresse**  
(falls abweichend)

**Unterschrift**

**Zielgruppe**

Interessierte und freiwillige Mitarbeitende  
in der Sucht- und Selbsthilfe

**Termin**

15./16. November 2024  
Beginn 09:30 Uhr  
Ende 16:30 Uhr

**Tagungsstätte**

KVJS-Tagungszentrum Gültstein  
Schlossstr. 31, 71083 Herrenberg  
Tel: 07032 972-0  
E-Mail: tz-guelstein@t-online.de

**Seminarkosten**

340,- € (incl. MwSt.)  
einschließlich Seminarunterlagen,  
Unterkunft und Verpflegung

**Veranstalter**

Diakonisches Werk Württemberg  
Referat Suchthilfen  
Heilbronner Straße 180  
70191 Stuttgart  
[www.diakonie-  
wuerttemberg.de/suchtkrankenhelfer](http://www.diakonie-wuerttemberg.de/suchtkrankenhelfer)

## Was treibt mich an im Leben?

Seminar für Interessierte  
und freiwillige Mitarbeitende  
in der Sucht- und Selbsthilfe

**15./16. November 2024**



## Den inneren Antreibern auf der Spur

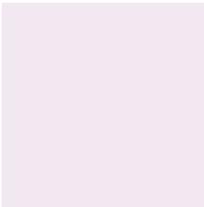
Täglich erleben wir vielerlei Einflüsse von außen. In verschiedenen Lebensbereichen – Arbeit, Partnerschaft und Familie, sozialem Umfeld – werden Anforderungen und Erwartungen an uns gestellt. Zugleich gibt es eine Fülle von Anreizen und Möglichkeiten zur Lebens- und Freizeitgestaltung, die uns anregen aber auch antreiben können.

Angesichts dieser Herausforderungen sollten wir uns fragen:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was ist notwendig?
- Was spricht mich an und was motiviert mich?
- Was ist für mich ein ausgewogener Lebensstil?

Im Seminar beschäftigen wir uns mit inneren Antreibern, wie wir Zugang zu ihnen finden und wo sie für uns hinderlich sind. Dabei werden die möglichen Stressverstärker aber auch die entsprechenden Ressourcen herausgearbeitet und vertieft. Das Verständnis für die persönliche Prägung und Entwicklung kann erweitert und ein ausgewogener Lebensstil in den Blick genommen werden.

Erklärungsmodelle werden vermittelt und praktische Übungen angeboten mit Methoden zur Achtsamkeit, Entspannung und Selbstfürsorge.



## Lebensbalance entwickeln

Das Seminar ist ein Fortbildungsangebot für „Freiwillige Mitarbeitende in Sucht- und Selbsthilfe“ und ehrenamtlich Engagierte.

Thematische Schwerpunkte sind unter anderem:

- Die inneren Antreiber – Persönlichkeitseigenschaften auf der Spur
- Ziele und Wege zu einem ausgewogenen Lebensstil
- Körper, Seele und Geist – allen Aspekten gerecht werden
- Lebensbalance versus Suchtverhalten – Rückfallvorbeugung
- Ausgewogener Lebensstil als Haltung in der Selbsthilfegruppe



## Anmeldung

### Seminarleitung

**Eckhard Mack**  
Dipl.-Sozialarbeiter (FH)  
Sozialtherapeut (GVS)

**Isolde Rau-Mack**  
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

### Anmeldung

per Post, Fax oder E-Mail **bis 15.08.2024** an:

Diakonisches Werk Württemberg  
Referat Suchthilfen  
Christiane Jaud  
Heilbronner Straße 180  
70191 Stuttgart

Tel.: 0711 1656-165

Fax: 0711 165649-165

E-Mail: [jaud.c@diakonie-wuerttemberg.de](mailto:jaud.c@diakonie-wuerttemberg.de)

Bei Abmeldung

- bis zum Anmeldeschluss wird eine Verwaltungsgebühr von 50 Euro erhoben,
- bis 5 Wochen vor Seminarbeginn werden 50% der Seminarkosten fällig,
- ab 2 Wochen vorher müssen wir 100% der Gesamtkosten in Rechnung stellen, es sei denn, es kann eine Ersatzperson benannt werden.