

Ziel

Leben zurück!

MODELL
SELBSTHILFE
- im Überblick

Weg

1. Schützen → **2. Abgrenzen** ↔ **3. Fühlen** ↔ **4. Leben**

Etappen

Seien Sie geduldig mit sich, Reden Sie -----
Schützen Sie sich und andere
Lernen Sie, sich abzugrenzen und Nein zu sagen
Die Moral vom besseren Menschen über Bord werfen
Klären Sie Mein und Dein -----
Lassen Sie den Ballon der falschen Hoffnung platzen -----
----- Ziehen Sie eine nüchterne Bilanz Ihrer Ohnmacht
----- Nehmen Sie Abstand und gönnen Sie sich Pausen

Wie geht es Ihnen?
Freunden Sie sich mit der Trauer an
----- Wenn die Angst vor Rückfällen Sie überfällt -----
----- Entwickeln Sie eine gesunde Aggressivität
Entdecken Sie die Kunst, zu streiten
Lernen Sie die Kunst, um Hilfe zu bitten
Werden Sie im Kleinen aktiv
Leben Sie Ihre Träume

----- Lassen Sie das Unglück einer Suchtfamilie hinter sich -----
Wie Sie soziale und institutionelle Verstrickungen überwinden -----
----- Helfen Sie anderen Angehörigen -----

Prozesse

**Emotions- und
Bedürfnisregulation**

**Selbstaktualisierung
(Eigensinn, Würde, Selbstliebe)**