

## Sucht am Arbeitsplatz, was nun/tun?

*"Man kann den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen!"*

(Aristoteles)



Sucht ist auch am Arbeitsplatz ein immer häufigeres Thema. Oft sind es die Kolleg\*innen, denen das veränderte Verhalten zuerst auffällt. Doch wie reagiert man auf einen Verdacht? Soll man wegschauen? Den Verdacht mit den anderen Kolleg\*innen besprechen? Die Führungskraft informieren?

Innere Monologe häufen sich und können auch die eigene Leistungsfähigkeit lähmen! Wie kann ich „die Segel“ anders setzen um meinem Kollegen/meiner Kollegin und auch mir zu helfen?

### *Ziele/Erfolge könnten sein?*

- ✓ Phasen der suchtfördernden Dynamik erkennen können  
Unterstützendes Verhalten (was nützt, was eher nicht)
- ✓ Handlungsmöglichkeiten kennen  
Wahrnehmung der beruflichen Auswirkungen, Rollenklärung, Tipps zur kollegialen Gesprächsführung, Information über Beratungs- und Hilfsangebote
- ✓ Wahrnehmung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen  
Selbst- und Fremdsteuerung / Kenntnis der Resilienzfaktoren.

### *Wie kann ich mich unterstützen lassen?*

- ✓ Coaching/Beratung im Gehen – max. 1 Person  
Wir treffen uns an einem vereinbarten Ort, besprechen das Anliegen und spazieren dabei durch die Natur!
- ✓ Gruppencoaching/-beratung – max. 12 Personen  
Wir treffen uns an einem vereinbarten Ort und besprechen die unterschiedlichen Anliegen miteinander. Durch die Erfahrungen, die jeder bereits gemacht hat, ergibt sich ein wertvoller „Schatz“ an möglichen Lösungsvarianten.
- ✓ Online-Coaching/-Beratung – 1 bis max. 12 Personen  
Wir treffen uns via Zoom und besprechen die Anliegen entweder zu zweit oder als Gruppe. Je nachdem wie die Online-Supervision vereinbart wurde.

### *An wen richtet sich dieses Coaching/Beratung?*

Personen, die an ihrem Arbeitsplatz mit dem Thema Sucht konfrontiert sind.

### *Kosten?*

€ 90,00/Stunde – Einzeltermin (abzügl. 20% Ermäßigung als DANKE fürs Hin- statt Wegschauen)

€ 22,00/TN – Gruppentermin (mind. 4 Teilnehmer – ca. 2h)