

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	1
Abkürzungsverzeichnis.....	6
Einführung.....	7
Das Handbuch.....	13
Aufbau des Handbuchs.....	13
Aufbau der Sitzungen	13
Praktische Umsetzung	15
Übersicht der Sitzungen und Schwerpunkte	19
Sitzung 1 - Einstieg & Kennenlernen	21
1.1 Einstieg	24
1.2 Vorstellungsrunde	30
1.3 Erwartungsaustausch und Ziele	32
1.4 Gruppenregeln	34
1.5 Mit den Händen schauen	35
1.6 Blitzlicht	41
Sitzung 2 - Achtsamkeit & Psychoedukation - Einsamkeit	43
2.1 Reflexion.....	44
2.2 Einsamkeit oder Alleinsein?	48
2.3 Stereotyp "Der starke Mann"	52
2.4 Einsamkeitsbewältigung.....	56
2.5 Die 4-6-8 Methode	59
2.6 Blitzlicht	62
Sitzung 3 - Achtsamkeit & Psychoedukation - Alkohol	64
3.1 Reflexion.....	65
3.2 Erfahrungen mit Alkohol	68
3.3 Wozu trinke ich?	74
3.4 Genussmomente	77
3.5 Blitzlicht	83
Sitzung 4 - Ressourcenaktivierung & Selbstmanagement	86
4.1 Reflexion.....	87
4.2 Ressourcenfindung	89
4.3 Ressourcenaktivierung.....	94
4.4 Mein Ruhebild	98

4.5 Blitzlicht	101
Sitzung 5 - Rückfallprävention & Krisenmanagement	103
Achtsamkeits- oder Entspannungsübung	103
5.1 Reflexion	104
5.2 Identifizieren der Risikosituationen	106
5.3 Präventionsplan	108
5.4 Umgang mit Konfrontation	110
5.5 Sitzen spüren	111
5.6 Blitzlicht	114
Sitzung 6 - Kognitive Umstrukturierung dysfunktionaler Gedanken	116
6.1 Reflexion	119
6.3 Die kognitive Umstrukturierung	125
6.4 Progressive Muskelentspannung	131
6.5 Blitzlicht	136
Sitzung 7 - Partnerschaft & Sexualität	138
7.1 Reflexion	139
7.2 Beziehungserfahrungen	141
7.3 Wünsche kommunizieren	143
7.4 Lust und Frust	146
7.5 Progressive Muskelentspannung mit Ruhebild	149
7.6 Blitzlicht	153
Sitzung 8 – Rollenbilder & Selbstakzeptanz	155
8.1 Reflexion	156
8.2 Rollenbilder	158
8.3 Ein „richtiger Kerl“	163
8.4 Hawaiianisches Vergebungsritual „Ho‘ opono‘ono“	165
8.5 Blitzlicht	169
Sitzung 9 - Zukunftsvisionen & Visualisierung	171
9.1 Reflexion	172
9.2 Umgang mit meinem Konsum	174
9.3 Mein Zukunfts-Ich	177
9.4 Fantasiereise zur Zielorientierung	180
9.5 Blitzlicht	184
Sitzung 10 - Auf der Zielgeraden	186

10.1 Reflexion.....	187
10.2 Der innere Navigator.....	189
10.3 Schatztruhe oder Koffer / Flaschenpost	191
10.4 Body-Scan	194
10.5 Blitzlicht.....	198
Fazit und Ausblick	200
Anhang.....	202
Literaturverzeichnis	204

Abkürzungsverzeichnis

AB	Arbeitsblatt
D	Diskussion
GL	Gruppenleitung
I	Information für die Teilnehmenden
PME	Progressive Muskelentspannung
TN	Teilnehmer
Ü	Übung
V	Vortrag der Gruppenleitung