

## Zwei Wochenenden – Coach Weiterbildung

### » **Coaching bei Sucht-, und Abhängigkeitsthematiken** «

#### **Der Sumpf der Sucht und wie man ihn trockenlegt**

Viel zu häufig schauen Mitmenschen, Führungskräfte, Kollegen und auch Angehörige schweigend zu, wie nahestehende Menschen qualvoll immer tiefer in den Sumpf der Sucht versinken. Alle ahnen, dass der Kollege säuft, kokst oder andere Suchtmittel zu sich nimmt. Alle reden hinter seinem Rücken, aber niemand greift ein, niemand hilft. Warum?

Nicht helfen kommt von Hilflosigkeit und Angst. Angst davor, sich zu irren und den anderen zornig zu machen, Angst vor einem offenen Gespräch und die Befürchtung, etwas falsch zu machen.

Lerne als Coach, Trainer und Führungskraft in diesem Training, wie du Betroffene hilfreich ansprechen und verstehen kannst, was ihnen weiterhilft und was nicht. Bekomme Klarheit darüber, welche Hilfestellung du in deiner Rolle als Führungskraft und vor allem als Coach und Persönlichkeitstrainer anbieten kannst und willst, und wo die Grenzen deiner Interventionsmöglichkeiten liegen.

#### **In dieser Weiterbildung bekommst du Wissen**

- über Hintergründe, typische Phasen und Symptome von Suchterkrankungen
- darüber, durch welche Verhaltensmuster der Suchtmittelmissbrauch ungewollt gefördert wird (Stichwort Co-Alkoholismus).
- über sinnvolle Präventions- und Interventionsmaßnahmen.
- darüber, welche persönlichen Veränderungen und systemisch Auswirkungen vor, während, und auch nach einem Entzug, einer Therapie auftreten.
- Tipps und Ermutigung im Umgang mit Betroffenen und Angehörigen

1

#### **• Praxis-Content ohne Ende!**

Rainer Biesinger öffnet seine ganz persönliche Schatzkiste zum Thema Sucht im Coaching! Seit vielen Jahren begleitet der mehrfache Sach- und Fachbuchautor und Master der kognitiven Neurowissenschaften Menschen vor allem in der Suchtnachsorge dabei, ihr Leben und sich selbst wieder auf die Reihe und suchtfrei auf die Spur zu bekommen. Rainer Biesinger ist Mitinhaber der Unternehmensgruppe Offensiv-Hoch-3, die das Thema Suchtprävention in Deutschland zur Chefsache erklärt hat und einer der drei geschäftsführenden Gesellschafter der Christiane F. Foundation. Vita Rainer Biesinger – siehe <https://rainer-biesinger.com> & <https://rainer-biesinger.com/managersucht>

Seine Drogen- und Gewaltkarriere begann bereits im Alter von 13 Jahren. Von Alkohol über Tabletten bis hin zu Heroin hat Rainer Biesinger nichts ausgelassen. Er hat sich nichts geschenkt, bis nichts mehr ging. Er hat mehrere Entgiftungstherapien hinter sich gebracht, ist aber immer wieder rückfällig geworden. Er galt als nicht therapierbar.

Seit 25 Jahren ist der ganzkörper tätowierte Metal-Fan trocken und clean. Er hat seine Mitte gefunden und lebt ein meist glückliches und zufriedenes, klassisch konservatives „Spießerleben“ mit Frau und Hund. Seine Tochter hat ihn vor 10 Jahren zum stolzen Großvater gemacht. Rainer Biesinger geht dahin, wo es wehtut, wo sich andere nicht hin trauen und wird deshalb gerne als externer „Troubleshooter“ zu den Themen persönliche Veränderung und Entwicklung gebucht. Seine authentische und entwaffnende Art unterstützt seine Kunden dabei, sich Veränderungen zu öffnen, frischen Mut zu schöpfen und den Stier bei den Hörnern zu packen. In den letzten 18 Jahren hat der "Heavy Metal Coach" mehrere hundert Menschen auf ihrem Weg in ein suchtfreies Leben begleitet.

## „Drogen machen einen super Job, sonst würde sie keiner nehmen. Aber langfristig zerbröseln sie die allerhärtesten Charaktere!“

**Grundsätzlich gilt:** Jeder Mensch verfügt über ein gewisses Suchtpotenzial. Der eine mehr, der andere weniger. Die Gründe und dahinterliegenden Ursachen für eine Suchtentwicklung sind vielseitig und den Betroffenen in den seltensten Fällen wirklich bewusst. Hinter einer Sucht stehen meist erlernte, gewohnte und automatisierte Verhaltens- und Denkmuster mit lähmendem und selbstschädigendem Charakter. Viele Menschen neigen bei Berufs- und Alltagsproblemen dazu, in ein leichtfertiges Verdrängungs- und Kompensationsverhalten und in ein oft schleichend einhergehendes, gefährliches Konsumverhalten abzugleiten. Dazu zählen sowohl Verhaltenssüchte wie Arbeits-, Kauf-, Medien-, Ess-, Spiel- und Sexsucht als auch stoffgebundene Abhängigkeiten, beispielsweise von Nikotin und Alkohol, illegalen Rauschdrogen oder unnötiger Medikamentenkonsum.

Rauschdrogen und Verhaltenssüchte sind aber grundsätzlich weder gut noch schlecht. Wie Freiherr Bombastus Paracelsius schon bemerkte: »**Die Dosis macht das Gift.**«

Mit den Themen Sucht, Abhängigkeit und Fremdbestimmung werden Scham, Versagensängste, Schwäche, Scheitern assoziiert. Das Bewusstmachen dieser Themen bedarf in Coaching, Beratung und Therapie einer besonders feinen Herangehensweise und angemessener Interventionen. Es stellen sich Fragen wie:

- Was steckt dahinter, eine Sucht zu entwickeln?
- Wie öffne ich einen guten Zugang zum Klienten, ohne dass dieser schambehaftet die Rolläden herunterlässt und in einen Rückzug oder Gegenangriff verfällt?
- Wo liegen die Ursachen einer Suchtentwicklung und was sind erste Anzeichen?
- Was hat das ganze Thema mit dem Alltag, der Persönlichkeit, den inneren und äußeren Einflussfaktoren des Klienten zu tun?

2

Wir sprechen von stoffgebundenen und Verhaltenssüchten, die möglicherweise aus einem unreflektierten Kompensationsverhalten, aus Verdrängung, Verlagerung oder Alltagsflucht, bis hin zu seelischem Leiden und Krankheiten heraus entstehen können. Wir sprechen von Persönlichkeitsentwicklung! Von Fragen, die sich nur sehr wenige Menschen in ihrem Alltag stellen!

### Sucht ist ein Mechanismus

Oft ist eine Suchtgefährdung oder -entwicklung das Resultat einer bestimmten Lebensführung. Hat ein Mensch »gelernt«, problematische Lebenssituationen nur mithilfe des Konsums unterschiedlichster Substanzen zu meistern, oder kann er einen gewissen Zustand des Wohlbefindens nur über den Konsum eines Suchtmittels erlangen, so führt das über einen längeren Zeitraum zwangsläufig zu abhängigem Verhalten, zu einer Sucht.

Ist eine Suchterkrankung erst einmal entwickelt, läuft dieses ausweichende Verhalten meist mechanisch und sehr oft ohne bewusste Beteiligung des Konsumenten ab. Wie bei einem Uhrwerk, das aufgezogen wird und auf Knopfdruck zu spielen beginnt. Zum Beispiel bei einer frustrierenden Situation endet die Handlung meist erst dann, wenn das Uhrwerk abgelaufen und das Bedürfnis befriedigt ist (beispielsweise der Entspannungszustand nach einem Whiskey oder Joint).

Wenn man unsere Gehirnfunktionen mit einem gut funktionierenden Computer vergleicht, dann sind die Mechanismen der Sucht wie Programme, die unterhalb der bewussten Wahrnehmung ablaufen. Diese bestimmen unser Handeln, ohne dass eine bewusste Steuerung erfolgen muss.

In einem ersten Schritt ist es im Coaching also wichtig zu lernen, den eigenen Konsum und die entsprechende Situation zu reflektieren und sich folgende Fragen zu stellen:

- Warum konsumiere ich diese Substanz in diesem Moment?
- Was treibt mich dazu an?
- Was genau will ich damit erreichen?
- Welches konkrete Bedürfnis steckt dahinter?

Nur durch kritische Selbstbeobachtung seines Konsummusters kann ein Mensch zu einem bewussten Umgang mit Konsumgütern gelangen. Im Vordergrund steht dabei zunächst nicht das Vermeiden problematischer Konsummuster, sondern das bessere Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse. In einem weiteren Schritt kann das Konsumverhalten dann »sehenden Auges« selbstermächtigt und selbstgesteuert gesünder gestaltet, bestenfalls abgelegt werden. (Je nach Ausprägung und Substanz!)

Leider neigen wir Menschen immer wieder dazu, in alte, (einst) erlernte Verhaltensmuster zurückzufallen, sodass diese Selbstbeobachtung und Selbstbeherrschung in stressigen und frustrierenden Zeiten häufig eingestellt werden. Veränderungsarbeit ist stets ein langfristiger Prozess, der sich über Monate und Jahre hinziehen kann, aber auch (nur) dann zum Erfolg führt.

Die Herausforderung im (begleitenden) Coaching ist es, diese Selbstbeobachtung immer wieder diszipliniert, konstant konsequent – bewusst und aktiv – aufzugreifen. Allerspätestens dann, wenn man erneut in unbewusste Konsummuster übergegangen ist. Das Stichwort heißt Bewusstheit!

Warum werden Drogen konsumiert und warum flüchten sich Menschen in Verhaltenssüchte?

3

Es gibt viele Gründe, weshalb Drogen konsumiert werden, beziehungsweise warum Menschen aus ihrer Alltagsrealität ausbrechen:

- um die Stimmung zu verbessern
- um Geborgenheit und Wärme zu bekommen
- um das Selbstbild aufzuwerten
- um einen Rausch – eine andere Dimension des Lebens – zu erfahren
- um religiöse oder spirituelle Erfahrungen zu machen
- um die innere Leere zuzuschütten
- um Langeweile zu überbrücken
- um Gemeinschaftsgefühl, Zugehörigkeit und Anerkennung in der Gruppe zu erfahren
- um die Wahrnehmung zu erweitern
- um Gefühle intensiver zu erleben
- um Lust zu befriedigen
- um die eigene Identität zu bereichern
- um Entspannung und Befriedigung zu empfinden, und sich selbst zu spüren
- um die gefühlte Wirklichkeit erträglicher zu machen
- um vor den Widerwärtigkeiten des Lebens zu flüchten
- um die Ängste zu verdrängen
- und so weiter

Die verschiedenen Motive des Rauschdrogengebrauchs sowie das Kompensieren in inadäquate Verhaltens- und Handlungsmuster, lassen sich grundsätzlich auf zwei Dimensionen zurückführen:

- auf den Wunsch, aus dem Alltag auszubrechen und in eine andere Wirklichkeit einzutauchen
- auf den Wunsch mit den Anforderungen des Alltags (besser) zurechtzukommen

⇒ **Du willst mehr davon erfahren und deinen eigenen Kompetenzacker um das Thema Coaching bei Sucht und Abhängigkeitsthematiken erweitern?**

**TERMIN** siehe Veranstaltungsplan auf der Website!

**ZEITEN** dieses Wochenendes:

freitags von 16:00 – 20:00 Uhr,  
samstags von 09:00 – 18:00 Uhr,  
sonntags von 09:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** DAS SEMINARHAUS | Volmestraße 55 | 58579 Schalksmühle

**Teilnehmerzahl:** Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 8 begrenzt

4

**Investition:** 3.200,00 € inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer, und inklusive deinem handsignierten Exemplar: Suchtgefahren erkennen!

Für mehr Infos vereinbare bitte einen Termin mit Rainer Biesinger.

Wir freuen uns auf DICH!

**Bärbel Römer-Biesinger & Rainer Biesinger**



Volmestraße 55  
58579 Schalksmühle  
Telefon: +49 2355 5017663  
[info@seminarhaus-nrw.de](mailto:info@seminarhaus-nrw.de)  
[www.seminarhaus-nrw.de](http://www.seminarhaus-nrw.de)