



DAS NUSS-ELIXIER

KOMMUNIKATIONSTRAINING IM ROLLENSPIEL
FÜR VERSCHIEDENE GRUPPENFORMATE

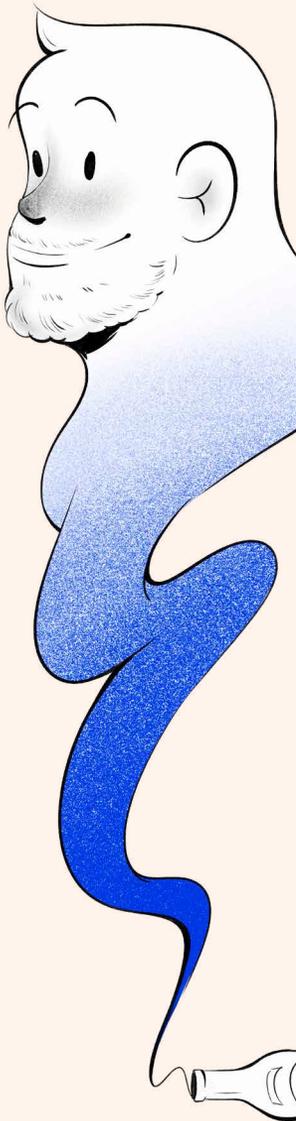
je nachdem ob ihr als Freunde, Familie
oder Team Impulse sucht, **KÖNNT IHR
BEI MIR DIREKT BUCHEN.**

 **GERTY
NUSS**
alkoholfrei frei



ROLLEN-REFLEXION

Das NUSS-ELIXIER hat GERTY NUSS für Kinder und Eltern entwickelt, um sich spielerisch besser mit unterschiedlichen Gefühlen in einem Raum zurecht zu finden. Häufig blockieren uns unsere eigenen Gedanken und Empfindungen in Situationen, in denen unerwartet Emotionen anderer auf uns zukommen. Das passiert regelmäßig im Familien- und im Arbeitsalltag. Wie wir uns in unseren verschiedenen Alltagsrollen (Eltern, Kind, Mitarbeitende, Führungskraft...) besser in andere Perspektiven hineinversetzen und so Missverständnisse und Eskalationen vorbeugen können, die wir sonst mit ungesunden Stresskillern wie Alkohol z.B. nach einem anstrengenden Tag kompensieren, das erfahrt ihr in unseren Rollenspielanleitungen.

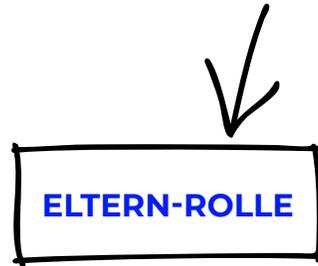




REFLEXION 1: **CO-ABHÄNGIGKEIT**

Co-Abhängigkeit ist bei Alkoholerkrankungen ein häufig verschwiegenes und verdrängtes Problem. Menschen, die mit alkoholkranken Menschen zusammenleben, zusammen arbeiten oder befreundet sind, leiden nicht selten mindestens genauso unter der Suchterkrankung wie die Betroffenen selbst. Sie sind mitbetroffen und oftmals hilflos.

CO-ABHÄNGIGKEIT

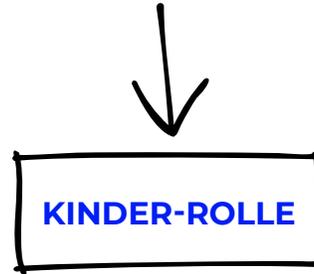


Schuldgefühle:

Eltern können sich schuldig fühlen, weil sie denken, dass sie die Alkoholabhängigkeit ihres Kindes verursacht haben oder nicht genug getan haben, um sie zu verhindern.

Angst um das Kind:

Die ständige Sorge um das Wohlbefinden und die Sicherheit des alkoholkranken Kindes kann zu Angstzuständen führen.

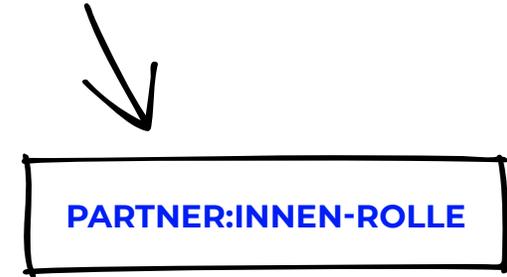


Verlassenheitsgefühle:

Kinder von alkoholabhängigen Eltern können sich oft alleingelassen und vernachlässigt fühlen.

Scham und Schuld:

Sie könnten sich schuldig fühlen, weil sie die Eltern nicht retten können, oder sich schämen, Freunde einzuladen, weil sie die Probleme zu Hause verbergen möchten.



Selbstwertprobleme:

Partner:innen von Alkoholkranken können das Gefühl entwickeln, nicht wertvoll genug als Partner zu sein, um die Sucht zu überwinden.

Angst und Wut:

Die ständige Sorge um die Partner:innen und die Frustration über wiederholte Enttäuschungen können zu Angst und Wut führen.

CO-ABHÄNGIGKEIT



FREUNDE-ROLLE

Verwirrung und Unsicherheit:

Freunde können sich unsicher fühlen, wie sie mit dem Verhalten von alkoholkranken Freund:innen umgehen sollen, was zu Verwirrung und Unsicherheit führen kann.

Frustration:

Die anhaltenden Probleme von Freund:innen mit Alkoholismus können Frustration und Enttäuschung verursachen.



ARBEITSKOLLEG:INNEN-ROLLE

Stress am Arbeitsplatz:

Die Sorgen um alkoholkranken Arbeitskolleg:innen und die Auswirkungen ihres Verhaltens auf die Arbeitsumgebung können Stress am Arbeitsplatz verursachen.

Vertrauensverlust:

Wenn Kolleg:innen wiederholt unzuverlässig sind oder sich unprofessionell verhalten, kann dies das Vertrauen der Arbeitskolleg:innen beeinträchtigen.



VORGESETZTEN-ROLLE

Leistungsprobleme:

Wenn ein:e Mitarbeitende aufgrund von Alkoholproblemen seine oder ihre Aufgaben nicht ordnungsgemäß erfüllt, kann dies zu Leistungsproblemen am Arbeitsplatz führen.

Konflikte und Belastungen:

Vorgesetzte müssen sich mit Konflikten und Belastungen befassen, die durch die Alkoholerkrankung von Mitarbeitenden verursacht werden, und möglicherweise Maßnahmen ergreifen, um die Situation zu bewältigen.

BEISPIEL: ELTERN-ROLLE

SITUATION AM FRÜHSTÜCKSTISCH

Eltern und erwachsenes Kind sitzen Samstag Morgen am Frühstückstisch. Es ist der Geburtstag des Vaters, sonst wäre der Sohn um die Uhrzeit nicht anwesend.

Es geht 10 Min. gut. Doch dann spricht die Mutter die Alkoholfahne und das ungepflegte Aussehen des Sohnes an. „Hättest Du Dich nicht wenigstens heute zusammenreißen können?“

Der Sohn fühlt sich vorgeführt, ungerecht behandelt und denkt sich „jetzt komm ich schon her, obwohl es mir scheiße geht und wieder darf ich mir was anhören, die schnallen es einfach nicht“

Schuldgefühle: Eltern können sich schuldig fühlen, weil sie denken, dass sie die Alkoholabhängigkeit ihres Kindes verursacht haben oder nicht genug getan haben, um sie zu verhindern.

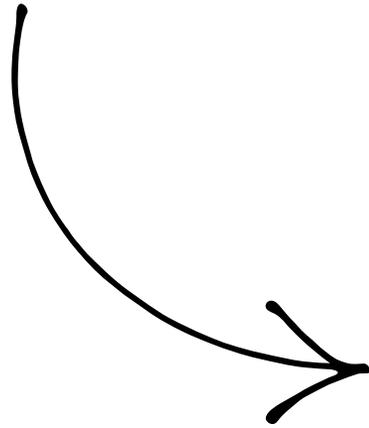
Angst um das Kind: Die ständige Sorge um das Wohlbefinden und die Sicherheit des alkoholkranken Kindes kann zu Angstzuständen führen.



BEISPIEL: ELTERN-ROLLE

ÜBUNG

Wie könnten die Eltern ihre Sorgen und Kritik formulieren, ohne dass sich der Sohn noch weiter von ihnen entfernt?



Alkoholfreier Alltag & stigmafreie Kultur einfach erlebbar



alkoholfrei frei



Gerty Nuss

