



Von Stress, Angst, Genuss und Sucht-Dynamik am Arbeitsplatz

Verhalten, ausgehend vom **SAG**-Punkt (Stress, Angst, Genuss) bis zur möglichen Sucht und Abhängigkeit zu hinterfragen, zu betrachten, ist Eigenfürsorge. Ohne erhobenen Zeigefinger, weder für sich noch für andere. Offen sein, hin schauen, sich viel ersparen! Wo hört Genuss auf und wo fängt Sucht an?

Mögliche Gründe und Zusammenhänge kennen, um diesen rechtzeitig begegnen zu können, ohne in etwas hinein zu rutschen.

WIE, erfahren Sie bei einem Impulsvortrag mit interessanten Hintergrund-Informationen, Wissenswertem und Möglichkeiten der Prävention.

Suchtverhalten hat nur ein Bestreben. Es trachtet danach, das Empfinden eines Mangels, einer Lücke, eines Bedürfnisses, einer Überforderung, eines Druckgefühls, eines Defizits, auszugleichen. Nikotin, Alkohol, Medikamente und/oder neben den klassischen, die sogenannten Life-Style-Drogen sind das eine. Süchte, das Verhalten betreffend können ebenso zerstörerisch wirken bzw. Türöffner für stoffgebundene Abhängigkeiten sein, wie Arbeits-Sucht, Kauf-Sucht, Online-Sucht, Stress-Sucht, Ess-Sucht, Glücksspiel-Sucht, Leistungs-Sucht, Grübel-Sucht und andere.

Machen Sie den ersten vor dem zweiten Schritt! Informieren Sie sich!

GIB TEAM-Entwicklung Coaching & Beratung

Gabriele Iking-Büse Leipziger Strasse 11d 45699 Herten Tel.02366.939440 Fax 02366.939466
GIB.iking@t-online.de mail@lach-effekt.de www.GIB-raum.de www.lach-effekt.de