



Programm-Vorschau

Die 8-wöchige Vorbereitungszeit

Januar und Februar stehen im **Zeichen der Magischen 3**.

1. Praktische Vorbereitung
2. Mentales Einschwingen
3. Teamgeist entwickeln lassen

DIE INHALTE IM JANUAR

Im Januar und Februar lernst du Methoden und Strategien, die dir das Leben im trockenen März leichter machen.

Lernen beinhaltet kennenlernen, anwenden, Erfahrung machen, schauen, was FÜR DICH funktioniert und dich mit anderen darüber austauschen.

Stell dir die Inhalte als großes, leckeres Buffet vor.

In der Vorbereitungszeit probierst du von ALLEM. Im alkoholfreien Monat nimmst du das, was DIR am besten bekommt. 😊

Im **Mittelpunkt** stehen dabei diese **Themen**:

- **Verknüpfungen lösen** (z.B. Gutes Essen & ein Glas Wein, Feierabend & Alkohol)
- Nutzen und Magie von **Balance-Tools** erfahren



- Techniken zur **emotionalen Selbstregulation**
- **Seelenpflaster** für Krisen und Katastrophen
- **Visualisierungsübungen**
- Schuldgefühle richtig **loslassen**
- **Kraftmantra** finden und **Lieblingsmotivationszitate** zusammenstellen
- Was trinken statt Alkohol? Probiere neue **alkoholfreie Getränke**
- **Ohne Alkohol aus dem Laden**: Mit der T-Technik souverän am Alkoholregal vorbei
- **Soforthilfe-Maßnahmen mit Schmunzelfaktor** für den Notfall
- **Effektive Entspannungsmethoden**, die Alkohol ersetzen
- **Klopfakupressur**

DER KURSRAHMEN

Alle **Tagesübungen erhältst du per E-Mail**.

Dazu gibt es während der gesamten Challenge 2024 **eine private Chat-Gruppe auf Telegram**, die von mir moderiert wird.

"Privat" bedeutet, dass nur Challenge-Teilnehmer der Gruppe beitreten können.

Außenstehende können weder den Chatverlauf sehen, noch wer Mitglied in der Gruppe ist.

Es besteht die Möglichkeit **anonym** der Gruppe mit einem Alias-Profil beizutreten.

Wie du in die Gruppe gelangst, erfährst du rechtzeitig bevor es losgeht.

Alle 14 Tage (immer mittwochs um 19:30 CET) gibt es einen **live Video-Meeting a 30-45 Minuten** zu Beantwortung von Fragen.



DER KURSABLAUF IM JANUAR & FEBRUAR

In der Vorbereitungszeit erhältst du **2x pro Woche** eine **Kursmail** mit einer Übung. Zeitgleich wird für die aktuelle Übung ein Beitrag in der **Chat-Gruppe** veröffentlicht und für den Gedankenaustausch freigegeben.

In der Gruppe werden

- ♥ Erfahrungen ausgetauscht
- ♥ Aufrichtig Lob, Aufmunterung und Anerkennung verteilt
- ♥ Die Gruppenmoral hochgehalten
- ♥ Von mir Fragen zur Selbstreflexion gestellt

In den **live Video-Meetings** werden Fragen geklärt und bei Bedarf Übungen gemeinsam wiederholt

Die Teilnahme an allen Angeboten ist **freiwillig**.

Die einzige Pflicht ist die **Einhaltung der Netiquette**, also ein paar Verhaltensregeln im Umgang miteinander.

Logo, oder?! 😊



Programm-Vorschau

DAS PROGRAMM IM MÄRZ

Der März steht im **Zeichen der Fabelhaften 4**.

1. Herzen sammeln für **alkoholfreie Tage** und **geglückte Veränderungen**
2. Auf alte Situationen anders reagieren als bisher
3. Neue Gewohnheiten festigen
4. Innerlich in Balance bleiben

Das, was im Januar und Februar erlernt wurde, wird im März umgesetzt und angewendet.

KURSABLAUF UND INHALTE IM MÄRZ

Im trockenen März sind wir **TÄGLICH** in Kontakt.

JEDEN Morgen

... erhältst du **per E-Mail das Balance-Tool** für den aktuellen Wochentag.

Super easy. Minimaler Aufwand. Maximale Belohnung. 😊

Diese Balance-Tools helfen dir, um **locker, flockig durch den Tag** zu kommen und auf dem emotionalen Barometer im Schön-Wetterbereich zu bleiben.



JEDEN Nachmittag

... wird in der Telegram-Gruppe das **Abendprogramm** veröffentlicht.

Dort erwarten dich **täglich 5 Programmpunkte**:

- 1. Rückblick auf gestern**
- 2. Meine Erlebnisse heute mit dem Balance-Tool**
- 3. Ausblick auf morgen**
- 4. Entspannen ohne Alkohol - Let´s relax!**
- 5. Gute Nacht Gedanken**

Auch im März findet alle 14 Tage unser **Live Video-Meeting** statt. Für Fragen, moralische Unterstützung und Motivationsboost.

ALLES IST FREIWILLIG

WANN du dich dem Abendprogramm widmest, bleibt dir überlassen.

Du stößt dazu, wenn du Feierabend hast bzw. machst.

Jeder Programmpunkt ist eine **EINLADUNG**.

Die du annehmen kannst.

Aber nicht musst.

Wenn du Lust hast, teilst du in der Gruppe deine Eindrücke, Aha-Erlebnisse und Erfahrungen, lobst, lachst und motivierst.



Ich bin täglich 1-2 Stunden im Chat live dabei. Angestrebt ist zwischen 18-21 Uhr CET. Bitte nagelt mich nicht fest, ich bin ein Mensch und unvorhergesehene Dinge passieren auch in meinem Leben.

Ach ja, zur Entspannung gibt es jeden Abend etwas Neues.

Auf dem **täglichen Entspannungsprogramm** stehen unter anderem:

- Geführte Meditationen
- Traumreisen
- Krafttierreise
- Klangschalen
- Leichtes Abendyoga
- Geführte Entspannungen
- Vorgelesene Geschichten aus dem Zen-Buddhismus
- Klopf- und Schüttelentspannung

Sei gespannt, womit du dich entspannst. 😊



Fragen und Antworten

WAS KOSTET DIE TEILNAHME?

Die Teilnahmegebühr beträgt **780 Euro** oder 3 Zahlungen à **260 Euro**. Je zzgl. MwSt.

WANN KANN ICH MICH ANMELDEN?

Die Anmeldewoche ist vom **13.11. – 19.11.2023**.

<https://go.selbsthilfe-alkoholproblem.com/challenge-2024-ausschreibung/>

FÜR WEN IST DIE CHALLENGE 2023?

Das Angebot richtet sich an **Gewohnheitstrinker** und grandiose Unikate mit **rein psychischer Abhängigkeit**, welche alkoholfreie Tage ohne körperliche Symptome **gut überstehen**.

FÜR WEN IST DIE CHALLENGE 2023 NICHT?

Für wundervolle Unikate mit schwerer **Abhängigkeit mit körperlichen Entzugserscheinungen** in nüchternen Phasen, wie Schweißausbrüche, Zittern, Schwindel oder ähnliches, ist die Teilnahme **NICHT EMPFOHLEN**.



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Challenge 2024 ist keine Therapie.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es wird keine Haftung für die Folgen der vorgeschlagenen Übungen und deren Anwendungen übernommen.

Mit deiner Anmeldung stimmst du dem Haftungsausschluß zu.

Herzlichst
Deine Kris Wiegand

