

# Zwischen Abhängigkeit und dem Traum von Freiheit

**Ihr Job ist gut bezahlt, der Status stimmt, aber Entspannung und Freude im Alltag wollen sich nicht einstellen? Sie können es – bei allem Engagement - Ihrem Vorgesetzten nicht recht machen? Auf Ihrem Tisch stapeln sich unlösbare Aufgaben, gegen die Sie sich nicht abgrenzen können?**

Dann kann dieser Intensiv-Workshop zum Thema Sucht und Koabhängigkeit Ihnen einen Perspektivenwechsel und Einsichten in die Zusammenhänge liefern – Einsichten, die hilfreich sind auf dem Weg in ein gutes Leben. Was brauchen Sie für ein solches gutes Leben? Kennen Sie so ein Leben eigentlich? Oder sind Sie zufrieden mit dem, was sich Ihnen anbietet, zufrieden mit grenzenloser Arbeitsaktivität, Selbstoptimierung, passgenauer Beziehungsgestaltung und reizvollen Konsumangeboten?

All dieses verschließt uns den Blick auf Muße und Kontemplation, auf Spüren und Fühlen und damit auf inneren Reichtum, auf Spannung und Lebendigkeit in verschiedenen „analogen“ Beziehungen. Und mehr noch: Nichts davon stillt unsere inneren Bedürfnisse nachhaltig. Wir halten das nur aus, weil uns in überbordendem Maße und ohne zeitlichen Aufwand Ersatz angeboten wird. So kann Sucht, kann Binge (= Exzess) zu unserem Alltag werden: Computerspiele und vegetarische Küche, Arbeitswut und Marathon, *Manager's little helpers* und Adrenalin, nicht zuletzt Macht, Geld, Status.

All das scheint Normalität für Führungskräfte. Der unbewusste Einsatz zentraler Elemente von Sucht, nämlich Selbstwerterhöhung, Beziehungs- sowie Konfliktvermeidung prägt einen attraktiv wirkenden Lebensstil. Der Mensch arrangiert sich mit dem Funktionieren und der Priorität von Zahlen, Daten, Fakten. So erweist sich Wirtschaft als ein Suchtsystem par excellence.

Sucht bleibt eine unstillbare Suche im privaten wie im sozialen Umfeld und führt in ein schier unauflösbares Netz von Verstrickungen. Denn wo ein Süchtiger ist, finden sich Koabhängige; wo ein süchtiger Vorgesetzter ist, finden sich koabhängige Mitarbeiter und sorgen für ein stabiles System mit rigiden Spielregeln.



## Was die Konzepte liefern

Wer sich in seiner Arbeit zunehmend abhängig fühlt, seine Führungskraft für inkompetent hält und keine Möglichkeit des Eingreifens sieht oder vorauseilend Verantwortung für die Aufgaben anderer übernimmt, der ist in Sucht und Koabhängigkeit verstrickt. Eine solche Erkenntnis bietet Auswege und Ausgänge aus dem bisherigen Labyrinth von belastenden Symptomen.

Ob Sucht oder Koabhängigkeit: Viel ist gewonnen, wenn Sie sich der Realität und ihrer eigenen Abhängigkeit stellen. Ganz sicher ist: Sie sind nicht allein! Wichtig bleibt, bei sich selbst anzufangen.

## Das dürfen Sie erwarten

### Teil 1: Sucht erkennen und verstehen

Klarheit über Vorteile und Krankheitsgewinn einer Sucht. Wie erkennen Sie, ob Sie süchtig sind? Wann ist das eigene (vielleicht unpassende) Verhalten schon „Weltflucht“, wann eher ein Übergangsphänomen? Wo lassen sich Hilfe und weitere Begleitung finden?

### Teil 2: Koabhängigkeit richtig einschätzen

Ob privat oder im Beruf: Koabhängigkeit macht wort- und machtlos. Wie erkennen Sie, ob das Konzept mit Ihnen zu tun hat? Und was können Sie tun, um ihre eigene Koabhängigkeit zu verlassen?

### Pilot - Termin und Ort

**Aschermittwoch**, 6.3.2019 10-17 h  
in Berlin-Charlottenburg  
Mind. 4, max. 8 Teilnehmer\*innen

### Kosten

**888 € zzgl. 19% MWSt = 1.056,72 €**  
Enthalten sind Tagungsgetränke. Für Ihre Reise-, Hotel- und Verpflegungskosten kommen Sie bitte selbst auf.

### Teilnahmebedingung

Echtes Interesse daran, sich mit psychisch-systemischen Gründen und Hintergründen von eigener Sucht oder Koabhängigkeit zu befassen.  
Diese Veranstaltung ist keine Therapie und ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

### Anmeldung/Veranstalterin

Prof. Dr. Brigitte Witzer  
Mommsenstr. 26, 10629 Berlin  
Tel. 030 40005670  
[buero@witzer.de](mailto:buero@witzer.de)

**Ich habe Erfahrungen mit Sucht und Koabhängigkeit; ich bin Coach und keine Ärztin. Diese Erfahrungen habe ich reflektiert und in einem Buch verarbeitet: „Glück sucht Leben“. Auf dieser Basis realisiere ich diesen Workshop.**

### Konzeption und Durchführung der Weiterbildung: Prof. Dr. Brigitte Witzer

Als Executive Coach arbeite ich seit 20 Jahren mit Führungskräften, bei denen Macht und Persönlichkeit im Mittelpunkt der eigenen Reflexion stehen.

Mein Hintergrund für diese Arbeit bilden eine Promotion in Kommunikationswissenschaften („Führung und konstruktives Menschenbild“), zehn Jahre als Managerin bei einem deutschen Mittelständler und einem internationalen Konzern sowie eine Professur, die mir *deep dives* im Bereich Management und Selbstführung ermöglichte.

Seit 1988 habe ich umfassende Weiterbildungen in Prozessarbeit, systemischer Therapie bzw. Beratung sowie zur Wirkung von Emotionen absolviert und meine eigene Reflexion vorangetrieben.

### Sucht und Prozesshaftigkeit des Lebens

Seit 1992 bin ich eng mit dem Thema Sucht und Koabhängigkeit befasst und verarbeite meine eigenen Abhängigkeitserfahrungen mit Nikotin-, Adrenalin- und Arbeitssucht; mein Leben hat sich seither vollständig verändert.

Als Teilnehmer\*in profitieren Sie von diesen Sucht- und Koabhängigkeitserfahrungen und dem daraus resultierenden Repertoire an Analyse und Instrumenten sowie von der Präzision meiner Wahrnehmung und meiner Arbeit als Coach.

