

# MANN

## Anmeldung an



### Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell

Fachstelle Alkoholberatung  
Kugelgasse 3 (beim Marktplatz)

Postfach 28  
9004 St. Gallen  
071 231 00 31

[info-sg-app@blaueskreuz.ch](mailto:info-sg-app@blaueskreuz.ch)  
[www.blaueskreuz-sg-app.ch](http://www.blaueskreuz-sg-app.ch)



**Suchtfachstelle St. Gallen**

### Suchtfachstelle St. Gallen

Brühlgasse 15  
9004 St. Gallen  
071 245 05 45

[suchtfachstelle@stiftung-suchthilfe.ch](mailto:suchtfachstelle@stiftung-suchthilfe.ch)  
[www.stiftung-suchthilfe.ch](http://www.stiftung-suchthilfe.ch)



# MANNAGEMENT

## mit Kopf, Herz und Leidenschaft

Ein Kurs für Männer mit Suchtproblemen

Ein Gemeinschaftsangebot von:  
Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell  
Suchtfachstelle St. Gallen



**Suchtfachstelle St. Gallen**

# MANAGEMENT

mit Kopf, Herz und Leidenschaft

**Viele Männer haben das Ziel, ihr Leben im Griff zu haben und sozial und beruflich erfolgreich zu sein.**

Was ist, wenn das nicht so recht klappt? Einige haben Suchtmittel zur Erreichung dieser Ziele eingesetzt. Mit der Zeit mussten sie aber realisieren, dass Suchtmittel langfristig keine Hilfe sind.

**Mann sein**, Männerrollen und Männerbilder prägen die Erwartungen an sich selber. Die Frage aber ist, was denke ich? Und was will ich?

**Im Kurs Man(n)agement wollen wir** diesen Fragen nachgehen. An den einzelnen Abenden werden die Themen mit Hilfe von Inputs diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den bisherigen Erfahrungen zum gelingenden Mann-Sein. Was aber gelingendes Mann-Sein heisst, muss und kann jeder Teilnehmer selber herausfinden. Dies kann in einer Gruppe einfacher fallen.

**Das Ziel des Kurses ist**, dass die Teilnehmer auf ihrem individuellen Weg als Mann weiterkommen und so zu mehr Lebensenergie und Lebenslust finden. Dies kann helfen, das Leben ohne Sucht erfolgreich gestalten und geniessen zu können.

# MANN

## Kursinhalte

Mein Job - Leidenschaft oder Qual | mein Körper - Ausdruck meiner Männlichkeit?!? | Genuss und Entspannung - das tut gut! | Mein Vater - mein Vorbild? | Partnerschaftliche Beziehungen - einfach oder doch nicht? | Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität - Lust und Frust | Aggression und Gewalt - von der konstruktiven Kraft | Freunde und allein sein - Kraftquellen oder Energielöcher? | Vater bzw. kinderlos sein | Spiritualität/Emotionalität - die unbekannte Dimension.

## Leitung

Der Kurs wird von Hannes Gort, Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell und Jonas Traber, Suchtfachstelle St. Gallen, geleitet.

## Kosten

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

## Dauer

11 Abende alle 2 Wochen. Beginn jeweils 18:30 Uhr.  
Termine siehe Beiblatt.

## Ort

Gruppenraum Suchtfachstelle St. Gallen, Brühlgasse 15, St. Gallen.

## Interessiert?

Gerne laden wir Sie für ein erstes Kennenlernen zu einem persönlichen Vorgespräch ein.

Um eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen zu können, legen wir Wert auf eine verbindliche Teilnahme am Kurs.

Die Anmelde-Adressen finden Sie auf der Rückseite des Flyers.