



1. Ehrlichkeit in Beziehungen

«Ehrlichkeit in Beziehungen – mit Partnern, Familie, Freunden und auch mit uns selbst.»

In der aktiven Sucht waren Ehrlichkeit und Offenheit oft schwierig – aus Angst, Scham oder um den Konsum zu schützen. In der Genesung lernen wir, Beziehungen neu aufzubauen und ehrlich zu leben.

2. Gedanken zum Einstieg:

Viele Menschen in der Sucht entwickeln:

- Geheimnisse
- Ausreden
- Halbwahrheiten
- Vermeidungsverhalten

Ehrlichkeit bedeutet nicht nur **die Wahrheit zu sagen**, sondern auch:

- Verantwortung für unser Verhalten zu übernehmen
- Gefühle ehrlich zu kommunizieren
- Grenzen zu setzen
- Fehler einzugestehen

3. Reflexionsfragen für die Gruppe (Hauptteil 40–60 Minuten)

Ehrlichkeit mit sich selbst

- *Wann habe ich begonnen, mir selbst gegenüber ehrlich über meine Sucht zu sein?*
- *In welchen Situationen fällt mir Ehrlichkeit mit mir selbst heute noch schwer?*

Ehrlichkeit in Beziehungen

- *Welche Beziehungen wurden durch meine Sucht belastet?*
- *Habe ich Schwierigkeiten, heute offen über Gefühle oder Bedürfnisse zu sprechen?*
- *Wo neige ich noch zu kleinen Unehrllichkeiten oder Ausweichmanövern?*

Vertrauen wieder aufbauen

- *Was hilft mir, Vertrauen in Beziehungen wieder aufzubauen?*
- *Wie gehe ich damit um, wenn andere Menschen mir noch nicht vertrauen?*

Grenzen und Ehrlichkeit

- *Bedeutet Ehrlichkeit immer, alles zu sagen?*
- *Wie kann ich ehrlich sein, ohne mich oder andere zu verletzen?*

Auf
Kärtchen
für
Teilnehmer

Zusammenfassung:

- Ehrlichkeit ist ein wichtiger Teil der Genesung
- Sie schafft echte Nähe und Vertrauen
- Sie beginnt bei uns selbst

Möglicher Abschlussgedanke:

Ehrlichkeit bedeutet nicht Perfektion – sondern den Mut, authentisch (**wenn jemand so handelt, wie er wirklich ist und nicht versucht, sich anders darzustellen**) zu sein und weiter zu wachsen.