PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

ALKOHOLSUCHT IN DER FAMILIE

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.

Profacos®

Wissen, das schützt



profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 3



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.

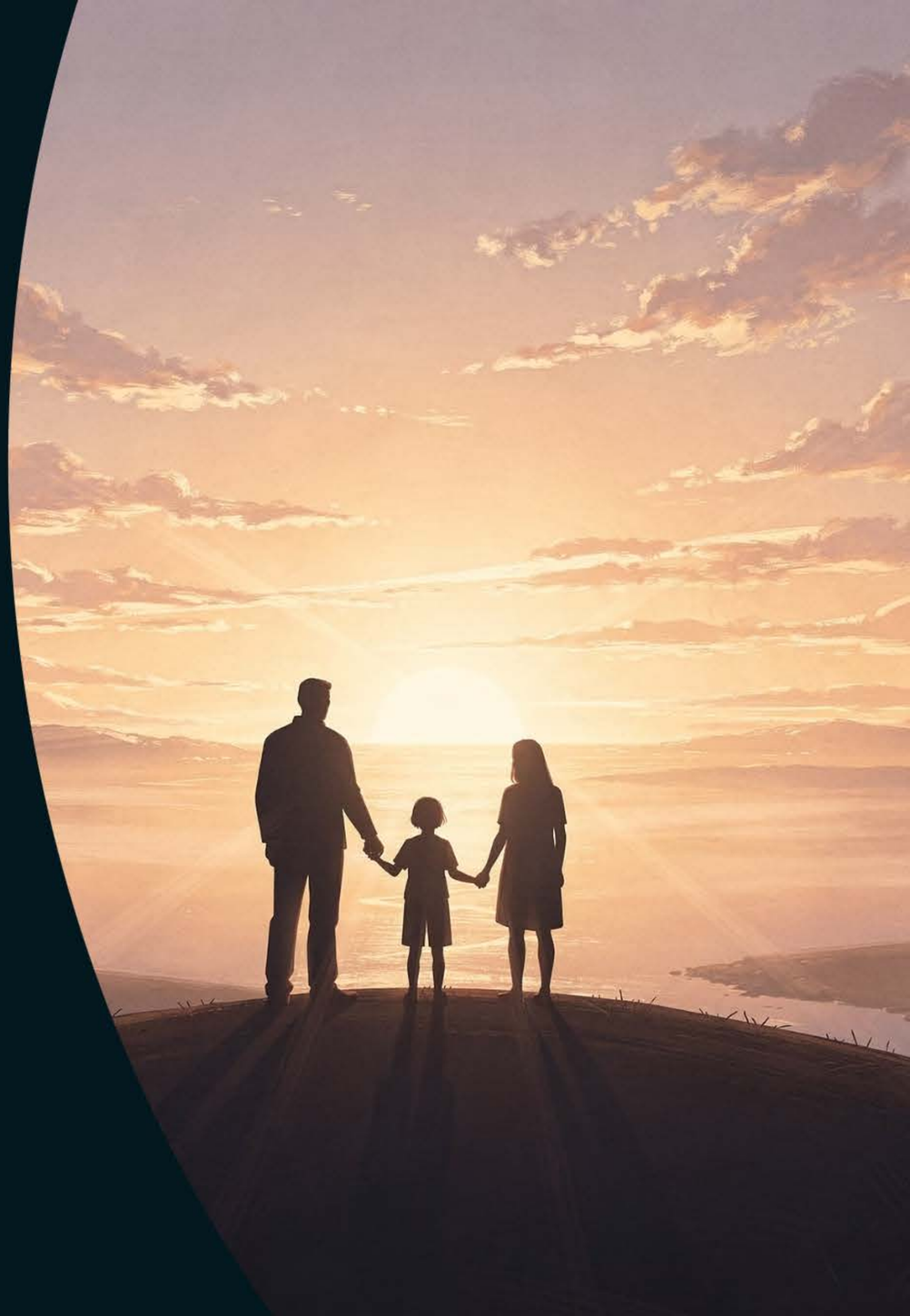


FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.

Alkoholsucht in der Familie

Tipps und Orientierung für Angehörige – weil auch Sie Unterstützung verdienen.



Zeichen und Warnsignale erkennen

Alkoholsucht entwickelt sich oft schleichend. Diese Warnsignale können auf eine Abhängigkeit hinweisen:

Verhaltensveränderungen

Rückzug, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen – besonders wenn kein Alkohol verfügbar ist.

Kontrollverlust

Versprechen, weniger zu trinken, werden immer wieder gebrochen. Der Konsum steigt trotz Vorsätze.

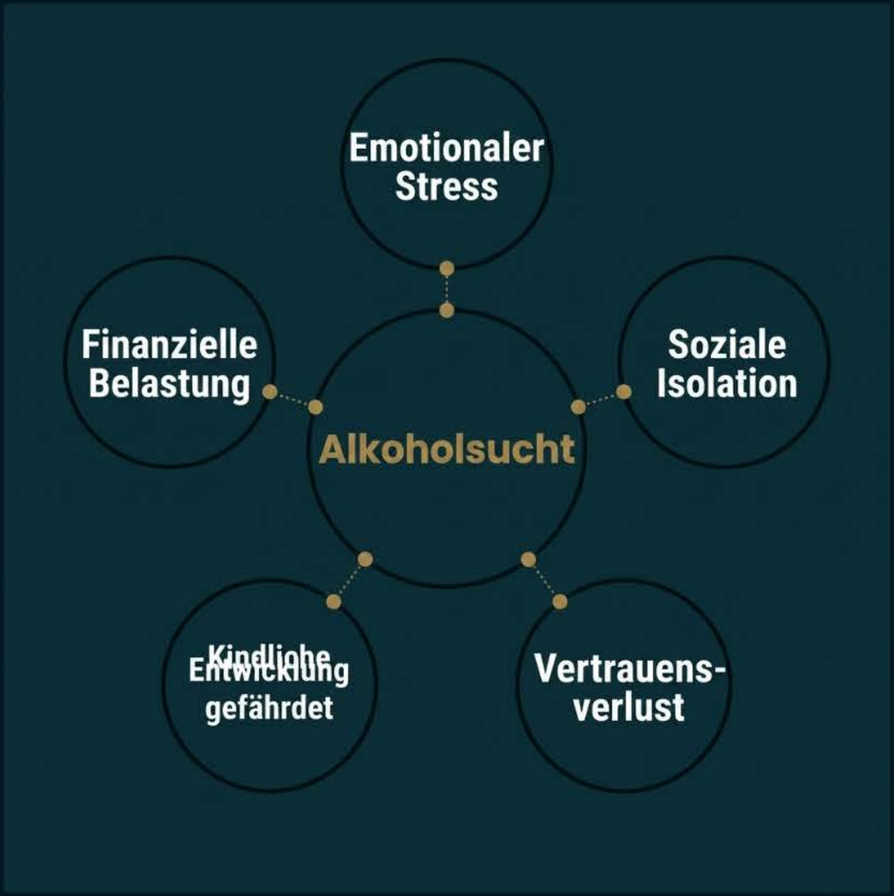
Vernachlässigung

Arbeit, Familie und Hobbys treten in den Hintergrund. Alkohol wird zur zentralen Priorität.



Wie Alkoholsucht die ganze Familie betrifft

Sucht ist keine Einzelerkrankung – sie strahlt auf alle im Umfeld aus.



Emotionaler Stress

Angst, Scham und Hilflosigkeit prägen den Alltag aller Familienmitglieder.

Finanzielle Belastung

Sucht kann existenzielle Folgen haben – von Jobverlust bis zu Schulden.

Gestörtes Miteinander

Vertrauen wird zerstört, Kommunikation bricht zusammen, Nähe weicht Distanz.

Helfer oder Ermöglicher?

Gut gemeinte Hilfe kann die Sucht unbewusst aufrechterhalten. Der Unterschied ist entscheidend.

❌ Ermöglichendes Verhalten

- Ausreden erfinden oder Fehler vertuschen
- Alkohol kaufen „damit Ruhe ist"
- Konsequenzen des Trinkens abfedern
- Konflikte vermeiden um jeden Preis

✅ Echte Unterstützung

- Konsequenzen spürbar werden lassen
- Ehrlich und mitfühlend kommunizieren
- Professionelle Hilfe anregen
- Die eigene Gesundheit an erste Stelle setzen



GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →

Grenzen setzen – ohne Schuldgefühle

Grenzen schützen Sie und helfen dem Betroffenen langfristig. Das ist kein Versagen – das ist Selbstrespekt.



Reflektieren

Was ist für mich nicht mehr akzeptabel? Was verletzt meine Würde oder Gesundheit?



Klar kommunizieren

Grenzen ruhig und bestimmt benennen – ohne Vorwürfe, aber mit Konsequenzen.



Konsequent bleiben

Grenzen gelten nur, wenn sie eingehalten werden. Nachgeben untergräbt Ihre Glaubwürdigkeit.



Schuldgefühle loslassen

Sie sind nicht verantwortlich für die Sucht. Sich selbst zu schützen ist kein Egoismus.

Kommunikation: Was hilft, was schadet



So gelingt das Gespräch

- Ruhigen Moment wählen – nicht wenn getrunken wurde
- „Ich"-Botschaften statt Vorwürfe: *„Ich mache mir Sorgen…"*
- Konkrete Situationen ansprechen, nicht pauschalisieren
- Hilfsangebote nennen, aber keine Entscheidungen erzwingen

⚠ Ultimaten im Affekt oder Gespräche bei Alkoholeinfluss führen selten zum Ziel – oft eskalieren sie.

Kinder in suchtbelasteten Familien

Kinder sind besonders verletzbar – sie brauchen Stabilität, Ehrlichkeit und verlässliche Bezugspersonen.

Aufklären

Altersgrecht erklären, dass der Erwachsene krank ist – das Kind trägt keine Schuld.

Stabilität geben

Feste Routinen, verlässliche Rituale und sichere Räume schaffen Halt im Chaos.

Professionelle Hilfe

Beratungsstellen, Schulpsychologen oder Kindergruppen bieten geschützten Raum zur Verarbeitung.



Selbstfürsorge für Angehörige

Wer dauerhaft für andere da sein will, muss zuerst auf sich selbst achten. Selbstfürsorge ist keine Schwäche.



Mentale Gesundheit

Regelmäßige Auszeiten, Therapie oder Selbsthilfegruppen helfen, die eigene Last zu verarbeiten.



Soziale Kontakte

Isolation ist ein häufiges Muster. Pflegen Sie Freundschaften und Netzwerke außerhalb der Familie.



Körperliche Gesundheit

Schlaf, Bewegung und Ernährung – Grundbedürfnisse dürfen nicht dem Stress geopfert werden.



Eigene Grenzen erkennen

Professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Versagen.

Hilfsangebote: Wer kann helfen?

Sie müssen das nicht alleine tragen. In Deutschland gibt es vielfältige Unterstützung – für Betroffene und Angehörige.



Telefonberatung

Die **Sucht-Hotline** (0800 111 0 111) ist kostenlos, anonym und rund um die Uhr erreichbar.



Selbsthilfegruppen

Al-Anon bietet Gruppen speziell für Angehörige – ohne Ratschläge, mit gegenseitigem Verstehen.



Beratungsstellen

Suchtberatungsstellen der **Caritas, Diakonie** oder kommunaler Träger bieten kostenlose Beratung vor Ort.



Therapie & Entzug

Fachkliniken und niedergelassene Therapeuten begleiten den Weg in die Abstinenz professionell.

Die wichtigsten Schritte für Angehörige

Zusammenfassung – was Sie mitnehmen können:

1 Sucht verstehen

Alkoholabhängigkeit ist eine Erkrankung – kein Versagen und keine Schwäche des Betroffenen.

2 Grenzen setzen

Klare, liebevolle Grenzen schützen alle Beteiligten und fördern den Genesungsweg.

3 Sich selbst nicht vergessen

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind keine Nebensache – sie sind die Grundlage für jede Hilfe.

4 Hilfe annehmen

Professionelle Unterstützung, Beratung und Selbsthilfegruppen sind kein letzter Ausweg – sie sind der erste Schritt.



DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de