



LEB Niedersachsen

Der Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen (LEB) e. V. ist eine der größten Einrichtungen der Erwachsenenbildung in Niedersachsen. Ziel der LEB ist es, durch Bildungsarbeit vor Ort Kultur, Integration, Berufs- und Weiterbildung zur Bewältigung der gesellschaftlichen Anforderungen zu fördern.

In Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen, Städten und Gemeinden, den Agenturen für Arbeit und den Jobcentern sowie Bundes- und Landesinstitutionen stellt die LEB ein bedarfsgerechtes Fortbildungs- und Qualifizierungsangebot bereit.

Der Fachausschuss
Sucht-Selbsthilfe lädt ein
zum
Fachtag 2025



Am Samstag dem 1. November 2025
von 9:30 bis 16:00 Uhr

■ Herzlich Willkommen zum Fachtag 2025

Selbstwirksamkeit



Umgang mit schwierigen Gruppensituationen



Begrüßung

**Was bedeutet
für mich
Selbstwirksamkeit?**

Murmelgruppen

- Erzählt von einem persönlichen Moment, in dem ihr etwas aus eigener Kraft geschafft habt.
 - Wie hat sich das angefühlt?
 - Was hat euch dabei unterstützt?

Austausch im Plenum

- Wie war das Erzählen in den Gruppen?
- Welche Gemeinsamkeiten habt ihr entdeckt?
 - Was hat euch überrascht?

Kleingruppenarbeit – Hindernisse & Chancen

Hindernisse auf dem Weg zur Selbstwirksamkeit –
Was bremst mich aus selbstwirksam zu handeln?

Wie kann ich Selbsthilfe aktiv mitgestalten im
Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe?

Wie können wir als Gruppe sicherstellen, dass
jede Stimme innerhalb der Gruppe gehört wird?

Auswertung

Selbstwirksamkeit

*„Ich handle – aber ich muss nicht alles alleine schaffen.
Ich bin stark – und darf trotzdem Hilfe annehmen.“*



Gesunde Selbstwirksamkeit

Ich kann etwas bewirken → Vertrauen in die eigene Kraft

Ich handle aktiv → Eigeninitiative statt Resignation

Ich übernehme Verantwortung → Klarheit & Selbstführung

Ich ermutige andere → Inspiration & positive Wirkung

Ich wachse an Herausforderungen → Lernen, statt zu scheitern

Ich kenne meine Grenzen → Selbstfürsorge & realistische Einschätzung

Ich bleibe verbunden → Unterstützung suchen und annehmen

Ich gestalte mein Leben bewusst → Sinn, Richtung & innere Stabilität

Positive Effekte:

Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten

Gesteigerte Resilienz

Positive soziale Interaktionen

Proaktives Handeln & Verantwortung (ohne Überlastung)

Stärkere Teamdynamik (Verantwortung auf viele Schultern verteilt)



Ungesunde Extreme

Ich rede anderen rein → Dominanzgefahr & Spannungen

Ich vergesse meine Grenzen → Erschöpfung, Rückzug oder Burnout

Ich denke: „Ich kann’s – also musst du’s auch können.“ → Mangel an Empathie & Verständnis

Ich übernehme zu viel Verantwortung → Kontrollzwang, Überforderung

Ich vertraue nur mir selbst → Isolation & Misstrauen

Ich ignoriere meine Bedürfnisse → Verlust von Balance & Lebensfreude

Wichtig:

Selbstwirksamkeit bedeutet **Handeln aus eigener Kraft**, nicht Überlastung.

Wenn Einzelne zu viel Verantwortung tragen, droht Überforderung.

Ziel: Viele selbstwirksame Personen = Verantwortung verteilt = langfristiger

Pause

Umgang mit schwierigen Gruppensituationen

Welche Situationen empfindet
ihr in eurer Gruppenarbeit als
schwierig?

Word Café

- **Verantwortung & Rollen:**

Sind Aufgaben fair verteilt?

- **Umgang mit Rückfällen:**

Wie geht ihr damit um?

- **Respekt & Kommunikation:**

Wie spricht ihr heikle Themen an?

- **Grenzen & Kompetenzen:**

Was kann eine Gruppe leisten – und was nicht?

- **Respektlosigkeit & Konflikte:**

Wie gehen wir mit verletzenden Themen und Konflikten im Miteinander um?

Abschluss & Reflexion

Was nehme ich mit?

Welche Impulse möchte ich weiterverfolgen?