

Kurs 00: Abschied von der Sucht: - Einladung und Handout zum Kurs -



MOODLE (Logo unten) ist eine Lernplattform aus Australien und hat ihre Reife während des Covid-Lockdowns und Homeshoolings in der ganzen Welt erhalten.

Bitte beachte grundsätzlich, dass manche Universitäten ihr komplettes Kursprogramm mit einer einzigen Moodle-Installation verwalten. Es ist eine sehr mächtige Lernplattform. Wir nutzen vielleicht 10% davon. Wundere dich also nicht, wenn es viele Optionen gibt, die wir (noch nicht) aktiv verwenden.

Pilotkurs ab 26. Februar 2024

Einschreibung ab 22. Februar

Teilnehmer: 6 (min) – 12 (max)

Kursdauer: 8 Wochen

Kursleiter: Jürgen Schröter

Ausgleich: 112,- € nach Testphase (1 Woche)



Kurze Hinweise zum Kursmanagement:

- In diesem Kurs ist die **aktive Teilnahme** an den **insgesamt 12 Foren** entscheidend und mein Angebot, dich mit dem **Tabu-Thema „Sucht“** radikal (ein für allemal) auseinanderzusetzen und du dich davon befreien kannst.
- Der komplette Kurs ist auf **EINER SEITE** (one page) zum „Runterscrollen“.
Er hat aber zur **Navigation innerhalb des Kurses** rechte und links einen (versteckten) Block, den du zuschalten (oder auch wieder wegschalten) kannst
- Oben rechts gibt es zwei Ansichtsweisen: **„Alles einklappen“** bedeutet, dass nur die 8 Themen des Kurses sichtbar sind. An dem Rechtspfeil vor jedem Thema kann das Thema „aufgeklappt“ werden. Beim Klick auf **„Alles aufklappen“** wird der komplette Kurs mit allen Komponenten aufgeklappt. Einfach ausprobieren!
- **LINKS OBEN: Kursindex öffnen** zur Navigation innerhalb des Kurses
- **RECHTS OBEN: Blockleiste öffnen** (aktuell: Kalender und dein eigenes Profil)
- Bitte gleich ausprobieren!

- Wenn dir alles **an deinem Monitor zu klein** ist, dann kannst du über deinen Browser (Google usw.) die Monitor-Größe einstellen (mein angenehmer Standard ist 150%)
- Ganz oben findest du eine **Navigationsleiste (meister24 | Startseite | ...)** mit der du **innerhalb der Meisterschule** navigieren kannst, wenn du in mehreren Kursen eingeschrieben bist. „meister24“ ist der Kurzname dieses Kurses in Moodle.
- Auf der „**Startseite**“ findest du **alle aktuell angebotenen Kurse**. Du kannst dich aber nicht selbst einschreiben, sondern wirst nach Anmeldung per eMail bzw. nach Zahlungseingang vom Kurs-Administrator eingeschrieben und freigeschaltet.
- In deinem **persönlichen „Dashbord“** findest du deine „**zuletzt besuchten Kurse**“ und kannst hier zwischen den Kursen wechseln.
- In diesem Kurs nutzen wir folgende **Moodle-Komponenten**:
Text | Forum | Arbeitsblätter (PDF) | Datei-Download |
Das ist alles, außer:
- Moodle hat ein eigenes **Video-Konferenz-System**, genannt „**Big-Blue-Button**“. Es ist in Moodle so integriert, dass weder Skype noch Zoom notwendig sind. Eine **BBB-Konferenz** wird nach Bedarf während des Kurses zugeschaltet. Wir werden BBB nach Einschreibeschluss gleich für alle zum Kennenlernen im Kurs ausprobieren. Es ist genial!
- Der Kurs kann **über die Kursdauer von 8 Wochen hinaus** genutzt werden und bleibt für Nacharbeiten geöffnet.
- Achtung: Es ist möglich, dass **zwei oder mehr Menschen sich gleichzeitig im Gast-Modus** eingeloggt haben. Das kann zu Irritationen führen.

Und das ist der Inhalt des Kurses (Feinstruktur):

Willkommen im Kurs

Wer süchtig ist, der ist noch auf der Suche nach Glück

Der Kurs als Propädeutikum (Vorbereitungskurs)

Das Forum (Symbol)

1. Forum: Was erwartest du vom Kurs?

Bild: Im Stress der Süchte

2. Forum: Ankündigungen und Nachrichten für den Kurs

3. Forum: Das bin ICH – und das ist mein Problem

PDF: MEISTERSCHAFT: Abschied von der Sucht

4. Forum: Süchte meistern

Rendezvous mit deiner Seele: Alle Tipps zum Tagebuch-Schreiben

PDF: Das gleichnamige eBook (15 Seiten) zum Download

5. Forum: Deine Erfahrungen beim Tagebuch-Schreiben

Was siehst du als deine Süchte?

Impuls zum Nachdenken

Download: Dein Suchtdiagramm

Das Gelassenheitsgebet der AA

Süchte auf spirituelle Weise loslassen

Die zwei Wege

6. Forum: Was war deine Weise, Süchte loszulassen?

Fasten, der Königsweg

7. Forum: Hast du Erfahrungen mit Fasten?

Dein 21-Tage-Programm zur Überwindung von Süchten

Das 21-Tage-Gesetz

8. Forum: Affirmationen / Glaubenssätze

Suchtfreie Vision

Kannst du die Vision frei von Süchten schon imaginieren?

9. Forum: Teile mit uns deine Vision eines suchtfreien Lebens

Was ist Glück?

Seine Berufung finden

10. Forum: Was bedeutet für dich GLÜCK?

Für welchen Weg entscheidest du dich?

Bild: Weitermachen, wie bisher? ...

Dein Scheideweg: Weg 1 oder Weg 2?

11. Forum: Deine Deklaration

Literatur-Hinweise (drei Quellen)

12. Forum: Dein Feedback zum Kurs, bitte!

Verantwortlich als Kursentwickler für den Pilotkurs:
Jürgen Schröter, Lavendelweg 8, CH 6280 Hochdorf
www.meisterschule.one