



## I. Für Mitglieder/ Neubetroffene und Angehörige





## Akzeptanz – die Zöliakie annehmen und ein sinnvolles und erfülltes Leben führen



### Was?

Vielleicht kennen Sie das: Die Zöliakie bringt mitunter schwierige Situationen im sozialen Kontext oder Essenssituationen mit sich. Sie spüren, wie Sie sich in solchen Situationen hilflos oder traurig oder wütend fühlen und/oder Sie vermeiden Aktionen, die Ihnen wichtig sind, um diesen emotionalen Stress zu reduzieren. Wenn Sie sich wünschen, die Zöliakie besser annehmen und in Ihr Leben integrieren zu können, ist dieses Seminar ein erster Auftakt in diese Richtung.

Über Methoden aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie beschäftigen Sie sich mit Ihren Möglichkeiten, um im Einklang mit Ihren persönlichen Werten zu handeln und zwar auch dann, wenn auf Grund der Zöliakie schwierige Gedanken, Gefühle und Empfindungen auftauchen, um ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen.

**Es handelt sich hierbei um eine Seminarreihe in 2 Modulen à 2,5 Stunden.**

- Grundlagen:
  - Was ist Akzeptanz, wie fördere ich diese?
  - Zielzustand Integration der Erkrankung
  - Gefühls- und Bereitschaftsregler
  - Unterscheidung Schmerz und Leid
- Meditation
- Übung zum Ambivalenzerleben
- Gruppenübung „Handlungsspielraum“

### Wer?

Mitglieder und ihre Angehörigen

*Bitte beachten: Dieses Angebot ist ausschließlich für DZG-Mitglieder!*



## Wann?

Freitag, **03./10. Februar 2023**, jeweils 15:00 – 17:30 Uhr

Freitag, **25. August/01. September 2023**, jeweils 15:00 – 17:30 Uhr

Seminarumfang: 2 Module à 2,5 Stunden (inkl. Pausen)

## Wo?

als Live-Online-Seminar/ bundesweit  
über die Plattform „Zoom“

## Mit wem?

Linda Tetzlaff,  
*Diplom-Psychologin, Trainerin & Coach*



Linda Tetzlaff  
Training & Coaching

## Teilnahmegebühr?

30,00 €/ Person für Mitglieder

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung das entsprechende **Anmeldeformular** und beachten Sie den Anmeldeschluss.

## Noch Fragen?

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
DZG-Akademie  
Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart

Judith Glögger

Tel.: 0711/ 45 99 81-49

E-Mail: [judith.gloeggler@dzg-online.de](mailto:judith.gloeggler@dzg-online.de)