



## GEH!FÜHLEN – Gefühlsregulation als suchtpräventives Thema

### PRÄKOM-Seminar

Eigene Gefühle wahrzunehmen, sie zu benennen und entsprechende Möglichkeiten zu finden sie auszuleben sind wichtige Kompetenzen, die vor einer späteren Sucht schützen. Gerade Jugendliche befinden sich oftmals im „Gefühlschaos“ und wissen nicht, wohin mit ihren intensiven Empfindungen.

In diesem Seminar werden praktische Methoden und Materialien zur Wahrnehmung und zur Regulation von Emotionen vorgestellt, die im Kontakt mit jungen Menschen angewendet werden können.

#### Inhalte:

- Gefühlsleben im Jugendalter unter Berücksichtigung geschlechtersensibler Aspekte
- Konzept der somatischen Marker
- Methoden zur Förderung der Gefühlswahrnehmung und Gefühlsregulation bei Jugendlichen

#### Referent\*innen:

Miriam Baumann, MSc  
Wolfgang Zeyringer, MAS

**Termin:** 25. Juni 2026, 9:00-17:00 Uhr

**Ort:** Bildungshaus Schloss St. Martin Graz

**Anmeldeschluss:** 15. Mai 2026\*

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos!

[Hier](#) online anmelden!

#### Nähere Infos:

Wolfgang Zeyringer, MAS

T 0676 870 832 016

E [wolfgang.zeyringer@vivid.at](mailto:wolfgang.zeyringer@vivid.at)

\*Die Teilnahmeplätze werden nach Anmeldeschluss unter allen angemeldeten Personen nach dem Zufallsprinzip vergeben.

In der Weiterbildungsreihe PRÄKOM können Sie sich Seminare und Workshops nach eigener Wahl zusammenstellen und mit anderen Kolleg\*innen aus der Jugend(sozial)arbeit und der Kinder- und Jugendhilfe vernetzen.

Bei Absolvierung von zumindest 50 Unterrichtseinheiten und Umsetzung von zwei praktischen Arbeitsaufgaben wird seitens des Gesundheitsfonds Steiermark ein Zertifikat ausgestellt, das die erfolgreiche Teilnahme an PRÄKOM bestätigt. Teilnehmen zahlt sich also aus!

## Alle PRÄKOM-Veranstaltungen 2026 im Überblick:

1

**Suchtverhalten im Internet**  
15. Jänner & 5. Februar 2026 in Graz

2

**FÜR ALLE(S) WAS DABEI?! Riskanter Medikamentenkonsum im Alltag**  
11. März 2026 in Graz

3

**Prävention ganz konkret - wirksame Suchtvorbeugung im Jugendalter**  
8. April 2026 in Graz

4

**Professioneller Umgang mit drogenkonsumierenden Jugendlichen**  
28. April 2026 in Leoben

5

**GEH!FÜHLEn – Gefühlsregulation als suchtpreventives Thema**  
25. Juni 2026 in Graz

6

**Ideenwerkstatt Prävention stärken - soziale Ungleichheit abbauen**  
26. August 2026 in Graz

7

**Psychoaktive Substanzen – Wirkung, Risiko und Konsumformen**  
10. September 2026 in Graz

8

**Kindern in suchtbelasteten Familien Halt geben**  
12. Oktober 2026 in Graz

9

**NeuroDeeskalation – Unterstützungsmöglichkeiten für junge Menschen mit unverarbeiteten Verletzungen**  
22. Oktober 2026 in Graz

10

**Digitale Medien im Familienalltag**  
**Unterstützungsmöglichkeiten für professionelle Helfersysteme**  
26. November 2026 in Leoben