

# SOBRIETY

me|sober.  
*Bock auf Leben?*

## Eine alkoholzentrierte Gesellschaft im Wandel?

17. März 2022 um 11:15 Uhr  
"Tüchtig und/oder süchtig?"  
Online Kongress  
Virtueller Raum



**Vlada Mättig**

Sobriety Mentorin, Kundalini  
Yogalehrerin, Autorin &  
Podcasterin

# STRUKTUR

me|sober.  
*Bock auf Leben?*

- Wofür steht "Sobriety"?
- Was möchte die Bewegung erreichen?
- Meine Geschichte.
- Warum wir keine Alkoholiker\*innen sind!
- Wie kann langfristige Veränderung gelingen?

# WOFÜR STEHT SOBRIETY?

**"Sobriety" steht für ein nüchternes, gesundes & selbstbestimmtes Leben.**

Fernab von Labels & Stigmata. Denn kein Körper auf dieser Welt ist dafür geschaffen worden, um permanent ein Nervengift zu verstoffwechseln. Sobriety bedeutet, für sich einzustehen, nüchtern zu leben und sich für die eigene Gesundheit und das eigene Leben zu entscheiden.

# SOBRIETY- BEWEGUNG

Gesichter der Nüchternheit.



Mia,  
"Sodaklub"



Chris Hartl  
"love.sober"



Nathalie Stüben,  
"OAMN"



Mika,  
"Sodaklub"



Vlada & Katharina  
"Rauschlos glücklich."



Maria Brehmer  
Journalistin, "Alkoholfrei  
Coach"

# LIFESTYLE & SOBRIETY

**Eine Frage des Labels?**

# ÜBER MICH



me|sober.  
*Bock auf Leben?*

**Ich lebe seit 4 Jahren nüchtern & frei und arbeite als Mentorin, Yogalehrerin, Podcasterin & Autorin**

In meiner Arbeit begleite ich vor allem Frauen auf ihrem Weg in ein nüchternes und selbstbestimmtes Leben. Frauen, die Mitten im Leben stehen, gutes Geld verdienen, gebildet und leistungsorientiert sind. Ihre Abhängigkeit ist ihnen nicht anzusehen.

**Ich war selbst über 10 Jahre lang abhängig und niemand hat es mir angesehen. Vor allem nicht auf Arbeit.**

Ich möchte dazu beitragen, dass ein Bewusstsein dafür geschaffen wird, was Alkohol eigentlich ist. Dass es eine Droge ist, wie jede andere auch und das sich jeder Mensch, der Alkohol trinkt, schadet.

# WER MEINE KURSE BUCHT.

- Ärzte/Ärztin
- Suchtberater\*in/Sozialarbeiter\*in
- Unternehmensberater\*in
- Personalreferent\*in
- Abgeordnete\*r
- Unternehmer\*in

me|sober.

*Bock auf Leben?*

# ALKOHOL KERIN?

Woran machen wir fest, dass ein Mensch abhängig ist?

me|sober.  
*Bock auf Leben?*

# ALKOHOL KRIER?

me|sober.  
*Bock auf Leben?*

Abhängigkeit macht keinen Halt vor:

- Bildungsgrad
- Geld
- Geschlecht
- Alter
- Beruf
- Abschlüssen
- Intelligenz
- Erscheinungsbild
- Land
- Orientierung
- ...
- ...

# WARUM WIR KEINE ALKOHOLIKER\*INNEN SIND.

**Sobald Du Dir eingestehst  
abhängig von Alkohol zu sein,  
bist Du Alkoholiker\*in, obwohl  
Du dabei bist, dein Problem zu  
lösen.**

Wir labeln die Personen, die sich ihr Problem  
eingestehen bis zum Ende ihres Lebens.

**Dieses Label macht so viel  
Angst, dass es frühzeitige  
Problemlösung verhindert.**

Niemand möchte Alkoholiker\*in für den Rest  
seines/ihrer Lebens sein! Deswegen trinken wir lieber  
weiter.

**Das Label verhindert die  
Auseinandersetzung mit dem  
eigenen Konsum.**

Den für keinen Körper dieser Welt ist Alkohol gesund.  
Dies fördert schwarz/weiß Denken.

# TÜCHTIG UND/ODER SÜCHTIG?

me|sober.

*Bock auf Leben?*

RAUSCH  
LOS GLÜCK  
LICH!

me|sober.

*Bock auf Leben?*

**WIE  
SCHAFFEN  
WIR  
BEWUSST  
SEIN?**

me|sober.  
*Bock auf Leben?*

Indem wir verstehen, dass nicht "die Anderen" gemeint sind, sondern wir.

**Würden Sie ihrem  
Mitarbeiter eine Packung  
Zigaretten zum Geburtstag  
schenken?**

Wie haben wir es auf gesellschaftlicher Ebene  
geschafft, Zigaretten weitestgehend zu  
verbannen?

**Würden Sie zur  
Weihnachtsfeier eine Runde  
Ecstasy oder Kokain  
schmeißen?**

Warum tun wir genau dasselbe mit Alkohol?

# DIE BEWUSSTWERDUNG IST NUR DER ERSTE SCHRITT

Der nächste Schritt besteht darin, Menschen das Gefühl zu geben, dass sie dazugehören und Gehör finden.

SOBRIETY ALS  
LEBENSSENTSCHEIDUNG  
SIND MEHR ALS NUR  
WORTE

**"Gemeinsam sind wir weniger  
allein!"**

VIELEN DANK  
FÜRS ZUHÖREN!



Bei Anregungen und Fragen wenden Sie sich  
gerne unter [hello@mesober.com](mailto:hello@mesober.com) an mich.

# RESSOURCEN



Holly Glen Whitaker "Quit like a woman"

Vlada Mättig & Katharina Vogt "Rauschlos glücklich"

Blog "HIPSOBRIETY" - Hi, my name is Holly. And I'm NOT an alcoholic.

Blog "HerzSuchtFluss" - Warum ich keine Alkoholikerin (mehr) bin.

Bei Fragen & Anregungen schicken Sie mir gerne eine E-mail an [hello@mesober.com](mailto:hello@mesober.com)