Impulse erleben

Wut ist kein guter Ratgeber

Das ist aber nur die halbe Wahrheit

Die meisten von uns haben in ihrer Kindheit gelernt, dass Wut, Zorn und Ärger etwas Schlechtes seien. Tatsächlich geht unkontrollierte Wut oft mit Aggressivität und psychischer und/oder physischer Gewalt einher. Dass die Wut aber auch durchaus positive Aspekte mit sich bringen kann, wenn sie richtig beachtet und kanalisiert wird, findet meist keine Beachtung in der Erziehung und im alltäglichen Zusammenleben. Dies hat zur Folge, dass Ärger immer wieder „heruntergeschluckt“ wird – mit oft fatalen Folgen. Dabei ist Wut an sich nichts Schlechtes. Tatsächlich ist Wut ein Indikator dafür, dass mindestens ein Grundbedürfnis nicht befriedigt ist. Sie macht uns darauf aufmerksam, dass unsere Grenzen oder Werte verletzt wurden. Würden wir dies nicht wahrnehmen, könnten wir uns gegen Übergriffe nicht „zur Wehr setzen“.

Vortragsdauer: ca. 1 h

Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge
Schlehenweg 4
72820 Sonnenbühl
Telefon 01577 128 58 46
s.ganter@impulse-erleben.de
https://www.impulse-erleben.de

Diplombiologin (Univ.)
Systemischer Coach DVCT zertifiziert
Trainerin Resilienz (zertifiziert)
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)
Burnout-Beraterin (zertifiziert)
Konflikt-Coach (zertifiziert)
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern