



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“.

Seminarinhalte

- Was versteht man unter Wut?
- Welchen Schaden und welchen Nutzen bringt die Wut?
- Sie bekommen Tipps und Methoden an die Hand, wie Sie Ihre Wut so kanalisieren, dass Sie Ihnen nicht schadet, sondern hilft.
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Wut.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen praktische, leicht umsetzbare Übungen und Methoden für den täglichen Gebrauch.

Seminarziele

- Sie erkennen die Anzeichen für Ihre Wut.
- Sie lernen, Ihre Wut zu akzeptieren und in eine Ressource zu verwandeln.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum im Umgang mit ihrer Wut.
- Sie gewinnen Zuversicht in Ihre Handlungsfähigkeit und stärken Ihre Lebensfreude.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstwahrnehmung, Selbstreflektion, Journaling, Perspektivwechsel, Achtsamkeitsübungen, Einzelübungen, Partnerübungen, Nutzung der Schwarmintelligenz, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

Kursdauer

1 x 4 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

