

Mittwoch, 21.04.

09.30 Uhr

Was lange gärt wird endlich Wut - Wut als Ressource / NEU

Training

Dieses Seminar zielt darauf ab, die eigene Wut als Ressource zu entdecken. Eine Ressource, die Klarheit schenkt, Grenzen setzen und halten kann und den Rücken stärkt, sollte es hart auf hart kommen.

Kennst du das? Du sagst nichts, schluckst es runter, funktionierst weiter - und merkst irgendwann, dass etwas in dir sich stumpf und leer anfühlt. Oder das Gegenteil: Wut bricht aus, bevor du es steuern kannst, und hinterlässt Scherben und danach Scham. Wut ist kein Fehler. Sie ist ein Bote. Sie erzählt etwas über ein unerfülltes Bedürfnis, eine Grenze, die überschritten wurde, einen Wert, für den es sich lohnt einzustehen.

In diesem Seminar begegnest du deiner Wut, nicht um sie zu kontrollieren oder zu unterdrücken, sondern um ihr zu lauschen und zu verstehen, was sie dir sagen will. Du erfährst, wie du deine Wut zu deiner Verbündeten machen kannst, um ihre starke Energie für dich zu nutzen: als Kraft, die dir hilft, deine Grenzen zu halten, dein »Nein« klar zu formulieren oder für das, was dir wichtig ist, einzustehen. Mit theoretischen Impulsen und praktischen Übungen, nähern wir uns spielerisch und leicht der eigenen Wut. Wir erlauben sie uns, wir entdecken sie und finden einen reifen Ausdruck dafür.

Methoden: Theoretischer Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Entspannung, Körperwahrnehmungsübungen

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte der Sozialen Arbeit und Sozialpsychiatrie, die einen gesunden Umgang mit Wut entwickeln möchten
- ☒ Mitarbeitende, die eigene Grenzen klarer setzen und halten möchten
- ☒ Fachkräfte, die ihre eigenen Muster im Umgang mit Ärger reflektieren möchten
- ☒ Mitarbeitende mit unterschiedlichen fachlichen Schwerpunkten, die einen reifen Ausdruck für starke Gefühle suchen
- ☒ Alle, die Wut als Ressource statt als Problem verstehen möchten

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Wut als Botin unerfüllter Bedürfnisse und überschrittener Grenzen verstehen
- ☒ Wut als Ressource für klare Grenzen und ein klares »Nein« nutzen
- ☒ theoretische Impulse und praktische Übungen zum Umgang mit Wut
- ☒ einen reifen, spielerischen Ausdruck der eigenen Wut finden
- ☒ Achtsamkeits-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen zur Selbstreflexion

Kursleitung

Lydia Lehmann

Klinische Sozialarbeit M.A. , Traumazentrierte Fachpädagogin, DeGPT zertifiziert,
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Kommunikation und professionelle Haltung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

21.4.2027 09:30 Uhr - 21.4.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.