

**Montag, 26.05.**

09.30 Uhr

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

### Training

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

Sie sind eingeladen einen ganzen Tag lang in Kontakt mit Ihrer Wut und den dazugehörigen Bewertungen zu kommen. Werde ich schnell wütend? Platzt meine Wut unkontrolliert und zerstörerisch aus mir heraus? Oder darf ich eigentlich gar keine Wut empfinden? Fresse ich die Wut in mich hinein und habe bereits Anzeichen eines Magengeschwürs? Oder vielleicht wundere ich mich, dass ich gar keine Wut empfinde?

Es gibt viele Strategien, wie wir mit Wut umgehen. Meist wirkt sie dann toxisch und zerstörerisch. Als Folge richtet sie sich gegen etwas oder jemanden.

Die Wut, die wir in diesem Seminar kennenlernen wollen, ist wichtig, gesund und hilft, sich für etwas einzusetzen:

Für ein Stopp

Für eine Haltung

Für andere Menschen?

Basierend auf einem theoretischen Input, 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

### **Seminarleitung**

#### **Lydia Lehmann**

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

### **Alle Termine zu diesem Thema**

26.5.2025 09:30 Uhr - 26.5.2025 17:00 Uhr

8 Unterrichtseinheiten

### **Kosten**

Regulär 245,- Euro, Mitglieder 203,- Euro

### **Ort**

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