



## Mut zur Wut - Workshop: Wie wir unsere Aggression als positive Kraftquelle nutzen

Wut wird meistens als etwas Negatives gesehen und deshalb unterdrückt. Leider unterdrücken wir damit auch positive Gefühle und unsere kreative Energie. Und: Unterdrückte Wut kann sich gegen uns selbst und andere richten: Wir werden zynisch, indirekt aggressiv und verletzend, depressiv oder langfristig sogar krank. Wie also sollen wir mit diesem starken Gefühl umgehen – bei uns selbst und bei anderen?

Im Workshop überprüfen wir unser Verhalten, üben ohne Schuldgefühle „Nein“ zu sagen und auch mal unbequem zu sein – ohne dass es bedrohlich oder verletzend wird. Dabei entdecken wir die positive Seite von Aggression als Quelle für mehr Energie und Lebendigkeit und als Grundlage für ein zufriedenstellenderes Zusammenleben und -arbeiten.

### Inhalte:

- Der Ursprung von Wut und Aggression
- Positive und negative Auswirkungen wahrnehmen und verstehen
- Sich behaupten und Grenzen setzen
- Tipps & Tools zum Umgang mit der eigenen und fremden Wut
- Übungen, Reflexionen und Raum zum Austauschen und Ausprobieren.

**Ziel** des Workshops ist, die Kraft der Wut zu nutzen, um unsere Bedürfnisse und Grenzen gradlinig und offen auszudrücken – für mehr Klarheit, Offenheit und Wohlbefinden im Miteinander.

**Wann:** Samstag, den 7.11.2020, 10 – 17 Uhr.

**Wo:** ZeitRaum, Luxemburger Str. 259, 50939 Köln; KVB-Haltestelle Linie 18: Sülzburgstraße

**Preis:** 195,- € zzgl. MwSt.; max. 8 Teilnehmer\*innen

**Anmeldung:** bis spätestens 31.10.2020 per Mail an [post@SabineHeines.de](mailto:post@SabineHeines.de)

**Hinweis: Die Veranstaltung findet unter Beachtung der behördlichen Auflagen mit maximal acht Teilnehmer\*innen statt.**

Den Workshop biete ich auch für Teams und Arbeitsgruppen an – in Deutschland und in der Schweiz.

Für Fragen stehe ich unter + 49 (0)221/9 41 70 73 jederzeit gerne zur Verfügung.