



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 13.2.2021, 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 6.2.2020 per Mail an 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.