

Gereiztheit – Empörung – Wut – Hass

Kurz-Seminar mit Austausch, kleine Gruppe

Im Bereich Ärger gibt es verschiedene Gefühle, jedes in unterschiedlichen Intensitäten. Jedes Gefühl hat einen einzigartigen Entstehungsgrund. Als ob diese **Vielfalt** noch nicht groß genug wäre, hat man für jedes Gefühl mehrere Möglichkeiten mit dem Gefühl umzugehen.

Können Sie in sich erkennen, ob Sie frustriert, genervt, gereizt, entrüstet, empört, verärgert, zornig, wütend, hassend sind, ...? Wie gehen Sie mit derartigen Gefühlen um? Unterdrücken Sie sie, leugnen Sie sie, platzen sie ungezügelt aus Ihnen heraus oder leben Sie sie bewusst aus? Wenn Sie ein Gefühl aus dem Bereich Ärger in sich tragen, ist es dann das eigentliche Gefühl oder haben Sie Hilflosigkeit, Angst, Trauer, Verzweiflung o. Ä. in das Ärger-Gefühl umgewandelt?

Glauben Sie, **derartige Gefühle bei anderen erkennen** zu können? Kleiner Tipp: Falls Sie bei anderen immer das gleiche oder die gleichen Gefühle zu erkennen meinen, ist es wahrscheinlicher, dass Sie unbewusst etwas übertragen oder dass Sie noch nicht wissen, welche detaillierten Gefühle es gibt. Unabhängig davon, ob Sie das Gefühl Ihres Gegenübers korrekt zuordnen können oder nicht, halten Sie Ärger-Gefühle in Ihrem Gegenüber aus oder beschwichtigen oder provozieren Sie? Sind Sie eher harmoniebedürftig oder konfliktfreudig?

Auf der Handlungsebene können Ärger-Gefühle defensiv oder offensiv, passiv oder aktiv aggressiv ausgelebt werden, mit Worten, Verhaltensweisen oder körperlich. Ärger-Gefühle kommen meist mit viel Kraft/ Energie vor. Unterdrückt man die Gefühle oder richtet man die Gefühle gegen sich selbst, ist es für einen selbst aufgrund der Kraft meistens sehr schädlich. Lebt man die Ärger-Gefühle aus, kann es für die umstehenden Menschen schädlich sein. Selbstverständlich gibt es Wege, Ärger-Gefühle auf befreiende, gesunde, befriedigende und verträgliche Art herauszulassen.

Zu guter Letzt noch eine Anregung zur **Bewertungsfreiheit**. Häufig werden Gefühle in positive und negative Gefühle unterteilt. Selbst wenn Sie Ärger als unangenehm empfinden, dürfen Sie sich aussuchen, ob Sie Ärger-Gefühle als negativ einstufen wollen. Immerhin ist Ärger ein Kraft-Erzeuger, und Empörung zum Beispiel ist für Rudelführer sehr praktisch.

Entscheiden Sie selbst, **ob Sie dieses Seminar nutzen, um** über Gefühle nachzudenken und zu sprechen oder um Ihre eigenen Gefühle genauer kennenzulernen. **Jeder darf** etwas sagen. **Niemand muss** etwas sagen. Jeder darf sich etwas anhören. Niemand muss sich etwas anhören. Selbstverständlich bleibt alles Gesprochene in diesem Raum und wird nicht nach außen getragen.

Zeit: **Samstag, 10.02.2024, 15.00** – ca. 19.00 Uhr

Ort: **Bäbelitz 6**, 17179 Behren-Lübchin

Teilnehmer: mind. 3, max. 6

Teilnahmegebühr: **50 €** pro Person (42,02 € netto + 19 % Umsatzsteuer 7,98 € = 50 € brutto)

Die Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Teilnahmegebühr. Wenn Sie Ihre Anmeldung weniger als eine Woche vorher rückgängig machen oder ohne Abmeldung nicht teilnehmen, haben Sie die volle Teilnahmegebühr zu zahlen.

Ausstrahlung,
persönliche Wirkung
und Kommunikation

Dpl.-Ing. **Alessa Knoop-Lübke, M.A.**

www.mensch-tier-gemeinsam.de