



## Ich stehe für mich ein! Für ein selbstbewusstes und kraftvolles Dasein

Wollen Sie es am liebsten immer allen recht machen? Fällt es Ihnen schwer, für sich einzustehen? Unterdrücken Sie Ihren Ärger aus Angst vor den Folgen oder merken Sie ihn sogar erst, wenn Sie nach Hause gehen? Sagen Sie „Ja“, obwohl Sie „Nein“ meinen? Würden Sie gerne mehr für sich einstehen und häufiger mal „Stopp“ sagen?

Vielen Menschen fällt es schwer, Grenzen zu setzen und für sich und die eigenen Interessen einzustehen. Ärger direkt auszuleben, wirkt unbeherrscht und unprofessionell. Also nehmen sie ihren Ärger mit nach Hause und unterdrücken ihn. Die Wutenergie richtet sich dann entweder gegen sie selbst oder bricht wie bei einem Dampfkessel an 'falscher' Stelle und unkontrolliert nach außen. Am Ende geht die Energie verloren, die der Ärger als Durchsetzungskraft und Innovator im Arbeitsleben und für ihre persönliche Weiterentwicklung in sich trägt.

In diesem Training nutzen wir den Ärger als Kraftquelle, üben nein zu sagen, Kritik zu äußern und mit der Aggressivität anderer umzugehen. Denn wenn Ihnen Ihr Ärger in schwierigen Situationen zur Verfügung steht und Sie ihn angemessen ausdrücken, gewinnen Sie Klarheit, Standfestigkeit und Durchsetzungsvermögen. Zudem sorgen Sie dafür, gesund zu bleiben, nicht auszubrennen und resilienter zu werden.

In diesen drei Tagen entdecken Sie Ihre innere Kraft und verbinden sich mit Ihrer Energie. Selbstreflexion und interaktiver Austausch in Gruppen wechseln sich ab mit körperbetonten Übungen und der Anwendung theoretischer Modelle.

### Die roten Fäden des Trainings führen Sie ...

- ... von außen nach innen, d.h. vom gelernten Verhalten zur ursprünglichen Form,
- ... von der zerstörerischen zur kraftvollen und energiespendenden Seite von Ärger und Wut,
- ... von der Theorie zur praktischen Anwendung beruflich und privat.



## Zielgruppe

Menschen, die resilienter durchs Leben gehen und durch Grenzsetzen mehr Klarheit, Stärke und Selbstbewusstsein im Kontakt mit anderen entwickeln wollen.

Mitarbeitende, die neu in einer (Führungs-) Rolle sind.

## Seminardauer

2,5 Tage

## Trainerinnen



„Mich faszinieren die Kraft und Klarheit, die im kleinen Ärger und der großen Wut stecken. Es gibt mir Energie, Menschen darin zu begleiten, diese für sich zu entdecken und zu nutzen.“ **Sandra Knauer**

[sandra.knauer@coverdale.de](mailto:sandra.knauer@coverdale.de) | 0170 5651405



„Mir ist es wichtig, durch die Gesellschaft tabuisierte Emotionen und Themen besprechbar zu machen, das ermöglicht Weiterentwicklung, Entlastung und Stärkung.“ **Jagoda Zeis**

[jagoda.zeis@coverdale.de](mailto:jagoda.zeis@coverdale.de) | 01520 4429895

## Stimmen von Teilnehmenden

„Das Seminar hat für mich einen völlig neuen, positiven Zugang zum Thema Wut geöffnet und eine wertvolle Kraftquelle für mich erschlossen. Es macht mir seitdem viel Freude, diese Energiequelle im täglichen Leben konstruktiv zu nutzen. – Danke an das fantastische Trainerinnen-Duo!“ **Stefan R.**

„In diesem äußerst anregenden Workshop konnte ich Wut und Aggression auf neue, kreative Weise begegnen. In den sorgfältig ausgewählten Übungen habe ich einen besseren Umgang mit diesen – gerne verdrängten – Emotionen gelernt.“ **Lisa B.**

„Besonders hat mich die Idee und dann das Ausprobieren begeistert, wie man selbst – ohne viel Aufwand – Wut und Ärger in Standfestigkeit und Durchsetzungsvermögen umwandeln kann.“ **Carsten K.**