

Mut zur Wut

| Kurzbeschreibung | Dein Gewinn | Programminhalte | Voraussetzungen |
|--|--|--|---|
| <p>Wie gut bist du auf einer Skala von 0 bis 10, wenn es darum geht, deiner Wut Raum zu geben? Erlaubst du dir, aus der Haut zu fahren? Oder frisst du sie in dich hinein? «An Wut festhalten ist wie Gift trinken und erwarten, dass der Andere dadurch stirbt.», eine Aussage, die mich schon sehr lange beschäftigt. Ich selbst wurde als Kind so erzogen, dass es sich für Mädchen nicht gehöre, wütend zu sein. Und damit wurde mir ein Grossteil meiner Lebensenergie abgedrückt. Das merke ich erst heute richtig bewusst.</p> <p>Willst auch du lernen, ob, wann und wie du dir selbst deine Wut abklemmst und was dabei in deinem Körper geschieht? Hast du Mut für deine Wut?</p> <p>Entstehung des Coaching-Programmes</p> <p>Dieses Programm entstand, weil ich selbst jahrelang meine eigene Wut unterdrückte. Als kleines Mädchen lernte ich, dass es «sich für Mädchen und Frauen nicht gehört, wütend zu sein». Dabei ist das Ausleben unserer Gefühle und Emotionen elementar wichtig. Schreien oder Toben helfen uns und unserem Körper dabei, den entstandenen Stress zu regulieren und unser vegetatives Nervensystem zu beruhigen. Die meisten von uns lernten, dass es nicht in Ordnung ist, Gefühle und Emotionen zu haben. Deswegen schneiden die Meisten von uns ihre Gefühle ab. Im Laufe der Zeit lernen wir, nicht nur unsere negativen sondern auch unsere positiven Gefühle zu unterdrücken. Wir stumpfen ab.</p> | Zugang zu deiner feurigen Lebenskraft zurück-erhalten | Die «vier Grundemotionen» als Basis für ein tiefes Verständnis | Du bist mindestens 18 Jahre alt |
| | Einen Weg finden, deiner Wut einen konstruktiven Ausdruck zu verleihen | Was ist Wut? Und warum tut sie gut? | Du bist psychisch gesund und in der Lage, dich selbst zu reflektieren |
| | Wissen, wie du in Zukunft Streiten kannst | Tiefatuchgang – gemeinsam gehen wir deiner Wut auf den Grund | Du lässt Veränderungen zu |
| | Wissen, wie du dich wieder versöhnen kannst | Selbstreflektion | Du bist offen und neugierig |
| | Wissen darüber, warum Wut eine so wichtige Emotion ist | Tabus und daraus resultierende Scham- und Schuldgefühle bei Frauen | Du bist mutig und lässt dich auf deine Gefühle und Emotionen ein |
| | Lernen, wieso Schuld und Scham tief mit der Wut verbunden sind | Vergebung, Versöhnung und Heilung | |
| | <p>Entstehung des Coaching-Programmes</p> <p>Dieses Programm entstand, weil ich selbst jahrelang meine eigene Wut unterdrückte. Als kleines Mädchen lernte ich, dass es «sich für Mädchen und Frauen nicht gehört, wütend zu sein». Dabei ist das Ausleben unserer Gefühle und Emotionen elementar wichtig. Schreien oder Toben helfen uns und unserem Körper dabei, den entstandenen Stress zu regulieren und unser vegetatives Nervensystem zu beruhigen. Die meisten von uns lernten, dass es nicht in Ordnung ist, Gefühle und Emotionen zu haben. Deswegen schneiden die Meisten von uns ihre Gefühle ab. Im Laufe der Zeit lernen wir, nicht nur unsere negativen sondern auch unsere positiven Gefühle zu unterdrücken. Wir stumpfen ab.</p> | Erlernen einer gesunden Art, mit Schuld und Scham umzugehen | Erzeugen von neuen, gesunden, inneren Bildern in Bezug auf «Wut» |
| Mut entwickeln, deine Wut auszuleben, ohne dass etwas zu Bruch geht | | | |