

## **Das Ent - Ärgerungsseminar**

### **Wie kann man mit Ärger umgehen, bevor man sich selbst schadet?**

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann gibt es keinen Tag, ohne dass Sie sich auf der Arbeit oder über Ihre Mitmenschen oder sich selbst geärgert haben. Halten Sie das für ein ernsthaftes Problem, gegen das Sie etwas unternehmen müssen? Wahrscheinlich nicht. Wie die meisten Menschen halten Sie es sicherlich für ganz normal, sich zu ärgern. Ärger ist eben eines jener Gefühle, die zum Leben dazu gehören.

### **Wie reagiert unser Körper auf Ärger und Wut?**

Wenn wir uns ärgern, dann können wir keinen klaren Gedanken fassen. Sondern meistens nimmt das Gefühl von Ärger den gesamten Raum ein. Unser Körper befindet sich in Aufruhr. Wir reagieren impulsiv und gefühlsgesteuert. Wenn wir aber aus Angst vor der negativen Reaktion anderer unseren Ärger unterdrücken und ihn in uns hineinfressen, dann reagiert unser Körper vielleicht mit Herzstechen, Magenbeschwerden und Kopfschmerzen.

### **Typische Folgen von häufigem Ärger:**

- Ärger kann Aggression erzeugen
- Ärger kann zu Stress führen
- Ärger kann zu längeren Feindseligkeiten und Streit führen
- Ärger kann bei der Entstehung von Krankheiten, wie z.B. Verspannungen, Magengeschwür, Herzinfarkt, hoher Blutdruck unterstützen
- Ärger kann psychische Probleme auslösen

### **Und darum geht es in dem Seminar:**

- Sammlung von konkreten Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag, in denen Sie sich richtig geärgert haben – eine Übertragung auf alltägliche Situationen ist möglich
- Reflexion der Situationen/Fallbeispiele und Ableitung von Strategien zum Umgang mit Ärger und Wut
- Kennen lernen von Strategien der Kolleg/innen und vielfältiger Methoden, um zum Beispiel gut nach der Arbeit abschalten zu können.

Rahmen: Als offenes Seminar oder als Teammaßnahme

Dauer: 8 Stunden

Leitung: Susanne Kolb-Voigt, Gesundes Unternehmen