



# ÄRGER UND WUT – DIE UNGELIEBTEN GEFÜHLE NOTWENDIGE GEFÜHLE AUF DEM WEG ZUR AUTONOMIE?

## EBI-SEMINAR 3. – 4. JUNI 2022

---

TA-Konzepte helfen uns, verschiedene Ärger- und Wutmuster zu erkennen und zu verstehen. Wir werden uns anschauen, inwieweit Frauen und Männer unterschiedliche Wut-Muster haben bzw. im Skriptentwicklungsprozess erworben haben und wie sich das in Beziehungen auswirken kann. Auch unterschiedliche Kulturen haben Einfluss darauf. Überschüssende Wut, gesammelter Ärger oder Ersatzgefühle und fehlender Zugang zur eigenen Wut sowie maskierter Ärger sind Beispiele solcher Muster, die allesamt die Autonomieentwicklung erschweren.

Wenn hinter jedem Ärger und jeder Wut ein unerfülltes Bedürfnis steckt, dann können wir Ärger und Co. als Signal nutzen und schätzen lernen, um über eine neue Achtsamkeit Zugang zu unseren Bedürfnissen und wichtigen Werten zu bekommen.

Wir können Klienten helfen, einen positiven Zugang zu diesen ihren Ärger- und Wut-Gefühlen zu bekommen und sie konstruktiv zu nutzen. Wenn Klienten ein neues Verständnis von Wut als Signal für nichterfüllte Bedürfnisse bekommen, werden sie auch weniger Angst vor der Wut anderer haben und können wertschätzender und konfliktlösender mit deren Wut umgehen.

### EBI-SEMINAR 3. – 4. JUNI 2022

---

**Leitung** Almut Schmale-Riedel M.A., Gilching bei München (D)  
Lehrende Transaktionsanalytikerin TSTA-P/C

**Termine** Fr 3. Juni 2022, 17.15 – 21.00 Uhr  
Sa 4. Juni 2022, 9.00 – 17.00 Uhr

**Kosten** CHF 360.–

**Anmeldung** [www.ebi-zuerich.ch](http://www.ebi-zuerich.ch)