

Angehörigenakademie

Einladung zum Workshop

Umgang mit Ärger und Wut

Referentin: Monika Skolud –
Philosophin, Systemische Trainerin, Kommunikationswissenschaftlerin

Immer wieder spielen Ärger und Wut eine entscheidende Rolle in der Kommunikation. Sie sind Grundemotionen und wie jedes Gefühl haben sie eine Wirkung beim Gegenüber. Wenn wir ärgerlich sind, nehmen unsere Gesprächspartner*innen das unterschwellig wahr und werden selbst unwillkürlich angespannter. Oft enden diese Gespräche für beide Seiten unbefriedigend, ohne richtig zu verstehen, was überhaupt los war.

Ärger und Wut werden häufig als „negative Emotionen“ bezeichnet und gelten als nicht konstruktiv. Daher werden sie in unserer Gesellschaft oft unterdrückt. Sie geben uns jedoch wertvolle Hinweise über unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Um produktiv mit Ärger und Wut umzugehen, ist es hilfreich zu wissen, wie diese Emotionen entstehen und es bedarf der bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und der Bereitschaft zur Selbstreflexion. Wer lernt, Ärger und Wut in Gefühle und Bedürfnisse zu transformieren, kann sie ebenso für die eigene Klarheit wie für verbindende Gespräche nutzen. Diese Transformation ist ein kraftvoller und heilsamer Prozess.

Inhalt dieser Fortbildung ist die Vermittlung eines Konzeptes der Entstehung von Ärger und Wut und Möglichkeiten des produktiven Umgangs mit diesen Emotionen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Üben praxisnaher Gespräche.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen.
Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Termin: Freitag, **26.09.2025** von **17.30 – 20.30 Uhr**
Samstag **27.09.2025** von **10.00–17.00 Uhr**

Ort: Berlin-Wilmersdorf (wird mit der Teilnahme bekannt gegeben)
Verbindliche Anmeldung mit Angabe ihrer Telefonnummer und Ihrer E-Mailadresse
an: anmeldung@apk-berlin.de oder **030 86 39 57 01**

Wir danken der BKK Landesverband Mitte für die Förderung.

