

Einladung zum Workshop

Wut – ein überwältigendes Gefühl

Workshopleiterin: Ines Walter (Dipl.-Psychologin, systemische Therapeutin)

Wut ist eines unserer Grundgefühle. Als Signal wahrgenommen zeigt sie uns, dass sich etwas ändern muss. Doch Wut gilt als ungehörige Emotion. Schon im Kindesalter wird uns beigebracht, sie nicht auszuleben. Das hat Folgen im Umgang mit diesem so kraftvollen Gefühl, denn Wut adressiert sich immer. Aber an wen und warum?

Wut hilft, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen, Entscheidungen zu treffen. Es liegt in unseren Möglichkeiten, dieses Gefühl als Werkzeug zu nutzen und uns auf den Weg zu machen, das Gefühl zu erforschen. In jedem Fall ist es nützlich zu wissen, warum wir wütend sind. Dafür braucht es Achtsamkeit, eine gewisse Langsamkeit und die grundsätzliche Bereitschaft, sich selbst zuzuwenden. Es gilt, das richtige Maß zu finden und sie zur produktiven Kraft werden zu lassen

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen.

Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Termin: Freitag, den **14.06.2024** von **16-20 Uhr**

Samstag, den **15.06.2024** von **11.00 – 18.00 Uhr**

Ort: Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: anmeldung@apk-berlin.de

Ihr **ApK-Team Berlin**

Wir bedanken uns für die Förderung bei der

