



Stephan Niederwieser

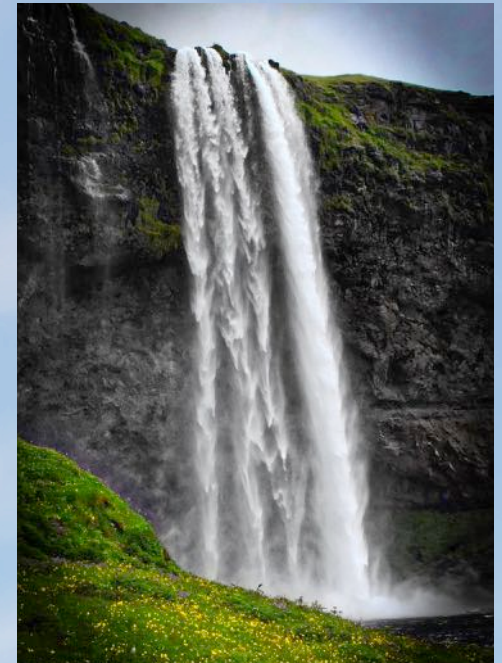
Ich bin Heilpraktiker seit 1989. In der Psychotherapie lege ich Augenmerk auf Bindung und Ressourcen. In meine Begleitung fließen Elemente aus *Hakomi*, *Somatic Experiencing*, *NARM* und anderer Traumatherapien ein. Mehr über meinen Werdegang: www.Stephan-Niederwieser.de

Ein indischer Heiliger wurde gefragt, warum Menschen schreien, wenn sie wütend sind. Er antwortete: „Wenn Menschen wütend aufeinander sind, gehen ihre Herzen auf Distanz. Je wütender Menschen werden, desto lauter müssen sie schreien, um die wachsende Distanz zu überwinden.“



GESUNDE AUTONOMIE

Praxis für Psychotherapie
Hauptstraße 15
10827 Berlin-Schöneberg
+49 30 236 177 02
www.stephan-niederwieser.de



Wut

Abgespaltene Gefühle als

Quelle

für Selbstbewusstsein,
Lebendigkeit und Lebensfreude
entdecken

Der Wut innewohnende Kraft für sich nutzen

Belastende Aggressionen in Lebendigkeit,
Selbstbewusstsein und Stärke verwandeln

Lebenskraft ist aggressiv, sie will expandieren – wie ein Löwenzahn, der Asphalt durchbricht. Wird unsere Lebenskraft gebremst oder nicht genährt, protestieren wir. Erzielt der **Protest** keine Wirkung, wandelt sich Lebenskraft in Wut. Die aber darf selten sein. Oft ernten wir **Zurückweisung**, manchmal sogar Gewalt. Vielen der heute Erwachsenen ist die Wut regelrecht „ausgetrieben“ worden. Sie hat sich aber nicht aufgelöst, sondern tobt weiter. Im **Verborgenen**. Ungesehen, ungehört und un gespürt richtet sie **Schaden** an. Das hat **Folgen**:



- Vielen Menschen fällt es schwer, Grenzen zu ziehen, **Nein** zu sagen, den eigenen Willen durchzusetzen.
- Wut zu unterdrücken bindet **Kraft**, die im Alltag fehlt. Erschöpfung bis hin zu **Depressionen** sind die Folge.
- Manche hegen gar einen chronischen **Groll** gegenüber anderen oder der Welt insgesamt.
- **Selbstunterdrückung** geht nicht selten mit Selbstabwertung, Selbstverachtung oder gar **Selbsthass** einher.
- Mit Wut gehen auch Lebendigkeit, **Selbstaussdruck** und Kreativität verloren.

Leitfragen für das Seminar

- Warum war es wichtig, meine Wut **nicht wahrzunehmen**?
- Wie **unterdrücke** ich meine Aggression?
- Welche **Botschaft** offenbare ich mit meiner **Wut**?

Wochenendseminar

Viele Menschen leiden unter ihrer Wut. Sie hoffen, Aggressionen im **Sport** „abzubauen“, sie wegzumeditieren oder „rauszulassen“. Das verschafft manchmal **Erleichterung**. Meist nur vorübergehend. Wir erforschen, warum es uns gefährlich erscheint, unsere Wut zu spüren, gehen in **Kontakt** mit dem Gefühl und nutzen die freiwerdende Energie für gesundes In-Beziehung-Sein.



Inhalte

- Die eigene **Beziehung** zu Wut erforschen.
- **Gefühl** von Verhalten trennen.
- **Unterdrückungsmechanismen** kennen lernen.
- Die **Botschaft** unserer Wut an unsere Umwelt verstehen.

Rahmen

13. Mai 2017

Samstag, 10 bis ca. 19h

Offene Werkstatt Jahnishausen e.V.

Jahnatalstraße 4a
01594 Riesa, Ortsteil Jahnishausen

Mindestteilnehmerzahl: 8

Anmeldung über Doreen Bonovsky
www.o-w-j.eu
+49 3525 517840