

Wut ist ein angeborenes menschliches Gefühl, gesellschaftlich meist nicht erwünscht und daher sehr unbeliebt.

Darum gibt es keine wirklich guten Modelle im Umgang damit. Wir sind meist schon in der Kindheit darauf konditioniert worden, Wut zu unterdrücken statt sie angemessen auszudrücken.

Wut hilft uns jedoch, Grenzen zu setzen, für uns und unsere Interessen einzustehen und uns zu schützen. Jeder Mensch hat aus seiner Sicht gute Gründe, immer mal wieder ärgerlich und wütend zu sein. Mal werden Werte missachtet, dringende Bedürfnisse nicht erfüllt oder Grenzen überschritten.

Wut zeigt uns, dass etwas in uns nicht stimmt. Daran ist nichts falsch! Wenn wir uns erlauben, Wut zu fühlen und sie nicht herunterzuschlucken, ist der Heilungsprozess schon im Gange. Wie ein Gewitter, das die Luft reinigt.

Wut ist eine starke, energetische Emotion, die sich nicht in Luft auflöst. Sie will beachtet und gefühlt werden, sonst sucht sie sich einen Umweg.

Mit Wut können wir Selbstwirksamkeit erleben und Veränderung bewirken.

Dies ist eine Form der gesunden Wut.

Manchmal sprechen wir sogar vom „heiligen Zorn“ als eine Reaktion auf eine große Ungerechtigkeit, die uns oder nahestehenden Personen widerfahren ist.

Selbst Jesus konnte sehr zornig werden. Er hielt seine Wut nicht zurück, wenn es um ungerechte und lieblose Verhältnisse ging.

Wir bieten dir in diesem Seminar mit gestaltpädagogischen Elementen, mit Tanzen, Singen im geschützten Raum der Gruppe die Möglichkeit der Selbstbeobachtung und der Selbstreflexion ohne wertende Kommentare von dir oder den anderen.

„Nutze deine Wut weise. Lass sie dir helfen, den Weg der Liebe und Wahrheit zu finden.“
(Mahatma Gandhi)

Termin des Seminars:

Fr. 06.12. – So. 08.12.2024

Anreise: ca. 17:30 Uhr

Beginn: mit dem Abendessen um 18:00 Uhr

Ende: das Seminar beinhaltet noch das Mittagessen am Sonntag!

Kreativer Einstieg durch die Referenten in die Mitgliederversammlung:

Sonntag, 08.12.2024, 10:00 Uhr

Ende: ca. 15:00 Uhr

Kursgebühr:

Mitglieder: 190 €

Nichtmitglieder: 200 €

Unterkunft und Verpflegung (inkl. ME am Sonntag):

EZ/Du/WC: 210 €

DZ/Du/WC: 181 €/pro Person

Mittagessen am Sonntag für

Teilnehmer*innen, die nicht beim Seminar dabei sind und zur MV kommen: 18 €

Ort: Herz-Jesu-Kloster, Waldstr. 145
67434 Neustadt/Weinstr.
Tel. 06321 875-0

Material: Schreibmaterialien,
Wachsmalkreiden oder andere Farbstifte
Papier zum Malen (halbe Flip-Chart-Größe)
lockere Kleidung Kuscheldecke
ein Seil (kein Springseil) von ca. 6-8m Länge
ein Foto aus den wilden Jahren eurer Jugend

Anrechenbar für Baustein B
mit 4 Stunden (2 Stunden in Selbsterfahrung und
2 Stunden Methodentraining und Theorie)

Anmeldung: (Anmeldeschluss für das Seminar 20. September!!!)

**Ich melde mich verbindlich für das Seminar
am 06.-08.12.2024 an:** ja / nein

EZ/Du/WC: ja / nein

DZ/Du/WC: ja / nein

Veget. Essen: ja / nein

igps-Mitglied: ja / nein

**Ich nehme an der igps-
Mitgliederversammlung teil:** ja / nein

Ich esse vegetarisch: ja / nein

Bei Anmeldung zum Seminar bin ich mit der Abbuchung der Teilnahmegebühr von meinem Konto einverstanden. Ich verpflichte mich, den durch meinen Rücktritt verursachten Anteil an den Kosten, maximal in Höhe meiner Teilnahmegebühr, zu übernehmen. Es gelten die Bestimmungen des Tagungshauses.

**Ich bin damit einverstanden, dass meine Anschrift an andere
Teilnehmer*innen weitergegeben wird:** O Ja / O Nein

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Jede/r Teilnehmer*in trägt für sich Sorge und nimmt in eigener Verantwortung an dieser Veranstaltung teil.

Die Haftung des igps ist, soweit gesetzlich zulässig, auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz begrenzt.

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____