



Online-Kurs
ab 15.10.24

Workshop
25./26.01.25

HEILSAME WUT.

Online-Kurs & Workshop-Option

Nach Paul Ekman ist Wut eine von sieben Basisemotionen. Sie verleiht uns jene Energie, die wir benötigen, wenn unsere Grenzen nicht gewahrt und/oder unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. **Wut tut gut**, weil sie uns hilft „Ecken und Kanten“ zu zeigen, eine Position zu beziehen und für etwas einzustehen. Der bekannte Traumatherapeut Gabor Mate* bezeichnet die Wut auch als psychisches Immunsystem, das ähnlich dem körpereigenen Immunsystem für unsere Gesunderhaltung elementar ist. Gleichzeitig hat die Wut kein besonders gutes Image. Viele von uns haben schon früh gelernt, nicht (mehr) wütend zu sein und gerade im Zeitalter der Vernunft unsere Emotionen wie Wut gefälligst im Griff zu haben. Unsere Eltern waren oft selbst überfordert, mit den Wutphase ihrer Kinder umzugehen und vielfach eher schlechte Vorbilder für gesunde Ausdrucksformen von Wut.

Welche Beziehung hast Du zur Wut? Welche Trigger bringen Dich aus der Fassung, sodass Du explodierst oder aus der Haut fährst? Hast Du die Wut soweit gedeckelt, dass Dir Gefühle wie Wut, Ärger oder Zorn gar nicht mehr vertraut sind? Wie angepasst bist Du und wie oft sagst Du „Ja“, wenn Dir eigentlich nach einem klaren „Nein“ zumute ist?

Die Natur hat uns nicht umsonst mit Wut ausgestattet. Wenn wir dieses psychische Immunsystem nicht bewusst für uns einsetzen, dann zeigt Gabor Mate in beeindruckender Weise auf, wendet es sich irgendwann gegen uns. Viele der heute massiv zunehmenden Autoimmunerkrankungen haben nach Mate einen nachgewiesenen psychosomatischen Hintergrund, sodass er für eine **gesunde Wut** (eng. healthy anger) wirbt. In diesem Online-Kurs soll es um diesen heilsamen Aspekt der Wut gehen.

Ausgehend von den Aufgaben, Funktionen und Ausdrucksformen der Wut machen wir uns auf eine Entdeckungsreise, die einlädt, das eigene Verhältnis zur Wut zu verstehen und zu klären. Neben dem Online-Kurs lade ich Dich ein, in einem Praxis-Workshop an und mit den Themen zu arbeiten, die die Wut für Dich und Deine weitere Entwicklung bereit hält.

* vgl. Gabor Mate: *Vom Mythos des Normalen*

Der Onlinekurs „Heilsame Wut – eine Entdeckungsreise“

- **Teil 1: Mut zur Wut - Entmutigendes und Ermutigendes**
Bedeutung, Aufgaben, Funktionen und unser gespanntes Verhältnis zur Emotion Wut
- **Teil 2: Wer wird denn gleich in die Luft gehen? - Über die (Un-)Fähigkeit Wut auszudrücken**
Kleine Gefühlkunde; Auslöser, Ursachen und typspezifische Ausdrucksformen der Wut
- **Teil 3: Spurensuche: Rückblicke - Einblicke - Ausblicke**
Schlüsselerfahrungen, Rekonstruktion, Biografiearbeit, Invalidierungen und Copingstrategien
- **Teil 4: Wut(er)proben: Praktische Zugänge der Emotionsregulation**
Toolbox-Sammlung, Embodimentübungen, Prozessmodell, Wut-Challenge
- **Teil 5: Über den gesunden Umgang mit Wut**
Zugangs-Map, Wut & Authentizität, Learnings & Entwicklungsschritte, Ausblick

Organisation und Anmeldung für den „Onlinekurs“

- Beginn:** ab 15.10.2024 (der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich)
- Kosten:** 150.- € (zzgl. MwSt.)
- Leitung:** Markus Theilacker
- Umfang:**
- 5 x Lectures (Video-Tutorials) a´ 20 min. über Kursplattform jederzeit abrufbar
 - 5 x begleitendes Workbook mit Texten, Zugangs-Map, Toolboxbeschreibungen, etc.
 - 1 x Catch-up Call (Zoom) für Fragen & Austausch (Termin bei Anmeldung)
 - Datenpool an Materialien, Links, Quellen zum Thema Wut

Hinweis: Der Onlinekurs ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig vom Vertiefungsworkshop gebucht werden.

Der Praxisworkshop „Heilsame Wut – ein Abenteuer“

- **Ebene 1: Bewusstsein schaffen (Erkenntnisebene)**
Zusammenhänge, Einsichten und erweiterte Übungen zur persönlichen Standortbestimmung
- **Ebene 2: Die Wahrnehmung schulen (Körperebene)**
Energy in Motion: Wahrnehmungs- und Embodimentübungen (z.B. Somatic Experience, TRE®, K.I.)
- **Ebene 3: Reintegration (Prozessebene)**
Von den Auslösern zu den Ursachen & Mustern; Ablöseprozesse; Live-Coachings; Prozessarbeit
- **Ebene 4: Weiterführung (Transferebene)**
Anregungen für den Alltag; Integration in das persönliche/berufliche Wirken

Organisation und Anmeldung „Workshop“

- Termin:** 25.-26.01.2025 (Sa. 9 Uhr bis So. 15 Uhr)
- Ort:** Seminarzentrum Sampurna in Schlangenbad <https://www.sampurna.de/>
- Kosten:** 325.- € (zzgl. MwSt. und zzgl. Übernachtung/Verpflegung)
- Leitung:** Markus Theilacker mit Team
- Teilnehmerzahl:** max. 12-14 Personen (begrenzt)

Hinweis: Im Praxisworkshop arbeiten wir stark körper- und prozessorientiert, d.h. anhand persönlicher Frage-/ Themenstellungen rund um die Themen Wut, Ärger und Stagnation. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, wir empfehlen aber die Teilnahme am Onlinekurs „Heilsame Wut“. Für weitere Informationen stehen wir Dir gerne zur Verfügung.

Anmeldung zum Onlinekurs / Workshop „Heilsame Wut“

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

PLZ / Ort: _____

Rechnungsanschrift: _____

Telefon/mobil: _____

e-mail: _____

Meine Anmeldung betrifft (bitte ankreuzen)

- Ich möchte am **Onlinekurs** ab 15.10.2024 teilnehmen
- Teilnahmegebühr **150.- € (zzgl. MwSt.)**
- Ich möchte am **Workshop** am 25./26.1.2025 teilnehmen
- Teilnahmegebühr **325.- € (zzgl. MwSt.)**
- Ich möchte am **Onlinekurs & Workshop** teilnehmen
- Kombipreis **425.- € (statt 475.- € zzgl. MwSt.)**

Deine Anmeldung ist mit Eingang verbindlich. Du bekommst über die jeweilige Teilnahme eine Anmeldebestätigung mit Rechnung und allen weiteren Informationen wie Zugangsdaten, Links, etc. Für die Workshopteilnehmenden besteht die Möglichkeit zur Übernachtung im Seminarzentrum Sampurna. Setzt Dich hierfür bitte direkt mit dem Seminarzentrum in Verbindung. Es gelten die aktuellen Preise und die Seminar-/Stornobedingungen des Seminarzentrums. Weitere Informationen übersenden wir Dir hierzu mit der Anmeldebestätigung. Mir ist bekannt, dass ich bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Kursbeginn kostenfrei zurücktreten kann.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldung bitte per Mailanhang an markus.theilacker@gmx.de