

## Ärger, Wut und Kontrollverlust überwinden

---

Viele unserer Klienten haben starken Ärger, den sie oft nicht angemessen kontrollieren können. Es kommt dann zu teils heftigen Konflikten mit dem sozialen Umfeld oder dem Hilffsystem. Ein Teil der Aggression wird auch gegen die eigene Person gerichtet. Selbstschädigende Verhaltensweisen bis hin zu Suizidversuchen sind die Folgen. Dies gilt besonders für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, ist aber bei anderen Krankheitsbildern und in akuten Krisensituationen zu beobachten.

In diesem Seminar geht es zunächst darum, besser zu verstehen, warum manche Klienten zu aggressivem Verhalten und zu Ärger neigen. Meistens verbirgt sich hinter der Aggression keine gesunde Form der Selbstbehauptung. Vielmehr führen unerträglich erscheinende Gefühle wie Scham, Hilflosigkeit oder Angst zu den Ärger-Reaktionen im sozialpsychiatrischen Alltag.

In einem weiteren Schritt erarbeiten wir Handlungsstrategien, wie mit Ärger und Kontrollverlust in Alltagssituationen umgegangen werden kann. Wie können Klienten lernen, die „Wutwelle“ zu beobachten, ohne ihr zu folgen? Was können wir tun, damit Klienten sich weniger bedroht fühlen und gar nicht erst mit Ärger und Aggression reagieren müssen? Wie können selbst- und fremdschädigende Verhaltensweisen beendet werden? Und wie gelingt es uns Fachleuten, nicht auch selber wütend zu werden und dann in eskalierende Konfliktsituationen mit Klienten zu geraten?

---

<b>Zielgruppe:</b>	Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende in psychosozialen Berufen.
<b>Referent:</b>	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, <a href="http://www.andreas-knuf.de">www.andreas-knuf.de</a>
<b>Termin:</b>	01. – 02. Oktober 2020 9–17 Uhr
<b>Ort:</b>	Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz
<b>Kosten:</b>	250 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.