

## Leitung

### Almut Schmale-Riedel

Jg. 1950, 2 erwachsene Kinder

Gründerin und Leiterin des Psychotherapie- und Fortbildungsinstitutes TEAM,

M.A. Pädagogin, Heilpraktikerin

Lehrtransaktionsanalytikerin (TSTA) der Deutschen und Europäischen TA-Gesellschaften für die Bereiche Beratung und Psychotherapie,

Supervisorin und Coach (EASC),

TZI-Diplom

ROMPC® Traumatherapeutin

Ausbilderin für systemische Aufstellungsarbeit

Autorin



## Kontakt & Anmeldung



Adresse	<b>Institut TEAM</b> <b>Almut Schmale-Riedel</b> Landsberger Str. 6-i D-82205 Gilching
Büro	Landsberger Str. 47 D-82205 Gilching
Seminarräume	Landsberger Str. 47 D-82205 Gilching
Tel	+49 (0)8105 - 22749
Fax	+49 (0)8105 - 390415
Mail	<a href="mailto:schmale-riedel@institut-team.de">schmale-riedel@institut-team.de</a>
Internet	<a href="http://www.institut-team.de">www.institut-team.de</a>

*S-Bahn ab München Hbf. alle 20 Min. (S-8): Haltestelle Neugilching*

*Parkplätze vor dem Haus.*

*Eine Liste für Übernachtungsmöglichkeiten kann angefordert werden.*

## Weibliche Wut

«Hinter jedem Ärger steckt ein unerfülltes Bedürfnis!»

05. - 06. April 2019

18. - 19. Oktober 2019

in Gilching bei München

mit  
Almut Schmale-Riedel



## Zum Seminar

Gibt es das überhaupt: weibliche Wut? Ist Wut nicht Wut, egal ob bei Frauen oder bei Männern? Aber der Umgang mit Ärger und Wut und die äußere Wahrnehmung davon zeigt doch immer wieder noch Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Wütende Frauen haben immer noch einen schlechten Ruf! Dabei ist Ärger und Wut als angemessene und gesunde Reaktion auf Enttäuschungen, Verletzungen, Abwertungen und Grenzüberschreitungen ein so wichtiges Gefühl.

- Viele Frauen haben Mühe, ihren Ärger und Wut wahrzunehmen bzw. zuzulassen.
- Statt wütend sind sie eher enttäuscht und traurig.
- Sie haben Schwierigkeiten, sich mit ihrer Wut anzunehmen, mögen sich selbst nicht, wenn sie solche Gefühle haben.
- Vielen Frauen fällt es schwer, angemessen mit ihrem Ärger umzugehen. Sie schlucken ihn lieber herunter, bis sich irgendwann der gesammelte Ärger kräftig und oft unvorhergesehen und unpassend Luft macht.
- Andere Frauen haben Mühe, ihre aufbrauchenden Ärgergefühle zu regulieren und sie angemessen zu äußern.
- Oft haben Frauen nicht nur Angst vor ihrer eigenen Wut, sondern auch vor der Wut anderer, sowohl von Männern als auch Frauen.

## Termine:

**5. - 6. April 2019**

**18. - 19. Oktober 2019**

**Zeiten:** Freitag 17.<sup>00</sup> bis 21.<sup>00</sup> Uhr  
Samstag 10.<sup>00</sup> bis 18.<sup>00</sup> Uhr

**Das können Sie in diesem Seminar entdecken:**

**«Hinter jedem Ärger steckt ein unerfülltes Bedürfnis!»**

- ✓ Was sind meine typischen Verhaltensmuster in Bezug auf Ärger und Wut?
- ✓ Welche bewussten und unbewussten Einstellungen zu Wut habe ich aus meiner Lebensgeschichte mitgebracht?
- ✓ Wie kann ich Ärger bei mir und anderen als wichtiges Signal verstehen lernen?
- ✓ Welche wichtige Werte und Bedürfnisse stecken hinter meinem Ärger?
- ✓ Wie kann ich die Energie des Ärgers nutzen, um gut für mich selber zu sorgen?
- ✓ Und wie kann ich Ärger und Wut konstruktiv ausdrücken, so dass sie meine Beziehungen verbessert?
- ✓ Wie kann ich auch mit der Wut anderer leichter umgehen?

**Ich hoffe, Sie gehen aus diesem Seminar heraus und sagen: Mein Ärger hilft mir, mich selbst mehr zu spüren und mich zu finden. Ich schätze ihn, denn er hat wichtige Botschaften für mich bzw. ich kann lernen, ihn zu mögen.**

## Ort:

Institut TEAM  
Landsberger Str. 47  
D-82205 Gilching (bei München),

## Seminarkosten

380,- €

*inkl. Pausengetränke u. kleiner Imbiss*

## Teilnehmer/innen

max. 10

## Anmeldebedingungen

Ihre verbindliche formlose Anmeldung schicken Sie bitte per Mail oder Fax oder Brief ans Institut TEAM und machen eine Anzahlung von 30,- € auf das Konto:

Inhaber: Institut TEAM / Schmale-Riedel  
IBAN: DE42 7016 9382 0000 0653 82  
BIC: GENODEF1GIL

Sollte die Gruppe bei Ihrer Anmeldung bereits voll sein, erhalten Sie Ihre Anzahlung zurück.

Melden Sie sich Ihrerseits bis 14 Tage vor Seminarbeginn wieder ab, behalten wir uns die Anzahlung von 30,- € als Bearbeitungsgebühr ein. Bei späterer Abmeldung Ihrerseits bis 7 Tage vor Beginn ist der halbe Seminarpreis zu zahlen, danach der ganze, es sei denn, der Platz kann noch durch eine andere Teilnehmerin belegt werden oder Sie stellen einen Ersatz.

Die Restgebühren überweisen Sie bitte bis 1 Woche vor Beginn oder zahlen in bar am ersten Seminartag. Im Seminar stehen 2 ermäßigte Plätze zur Verfügung, bei Bedarf bitte nachfragen.