



Von Ärger und WUT zu MUT, Klarheit und Achtsamkeit

Ärger oder **Wut** sind kraftvolle Signale aus unserem Inneren – oft explosiv, manchmal unterdrückt, aber immer ein deutliches Zeichen dafür, dass etwas das uns wichtig ist fehlt. Ein deutliches Zeichen dafür, dass unsere Grenze überschritten wurde, dass eine Verbindung gestört oder ein Bedürfnis unerfüllt bleibt.

Ärger und Wut haben die Kraft uns von uns selbst und von anderen zu trennen. Achtsam wahrgenommen liegt darin jedoch das Potenzial Wegweiserin zu sein: zu unseren Sehnsüchten, zu echter Verbindung und zu innerer Klarheit.

In diesem Workshop erforschen wir gemeinsam im Austausch, mit Impulsen und Übungen

- wie du Ärger und Wut als **wertvolle Botschaft** deines Inneren erkennen und annehmen kannst,
- wie du hinter Gedanken und Bewertungen deine **tieferliegenden Bedürfnisse** findest,
- wie du aus dieser Klarheit heraus wieder in Kontakt kommst – mit dir selbst und mit anderen.

Wut muss nicht trennen.

Wenn du immer mehr bei deinem Bedürfnis verweilst und es spürst, kann Wut sich wandeln – in Mut zur Veränderung, in Klarheit im Ausdruck und in achtsame Verbindung.

Für wen:

Für alle, die sich selbst tiefer verstehen wollen – ob in Familie, Partnerschaft, Freundschaft oder beruflichem Kontext. Für Menschen die bereits erste Erfahrungen mit der GFK (Gewaltfreien Kommunikation) gemacht haben.

Wann: **Samstag, 11. Oktober 2025 von 10.00 bis 17.00 Uhr**

Wo: empathie.haus Klauprechtstr. 17 (Hofgebäude) 76137 Karlsruhe

Wer: Verena Lindacker + Rumjana Neukirchner

Beitrag von dir: wir wünschen uns Euro 120,- als Wertschätzungsbeitrag

Anmeldung: ab sofort per Email anmeldung@empathie.haus