



Sich Zeit nehmen
für Entwicklung

„Wut tut gut – oder nicht?“

Gedanken, Anregungen und Übungen zu einem unterstützenden und hilfreichen Umgang mit dem Gefühl der Wut.“

Wut gehört genauso zu unserer Gefühlspalette wie Freude, Lust, Angst und Traurigkeit. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und seine Geschichte. Ärger und Wut sind häufig hilfreiche Anzeichen dafür, dass etwas in unserer Beziehung zu den uns am nächsten stehenden Personen nicht im Gleichgewicht ist.

Was macht Kinder wütend und wofür steht ihre Wut? Welche Hilfen können Eltern ihrem Kind geben, wenn es wütend ist? Wie können sich Eltern davor schützen, in ihrer Wut unüberlegt zu handeln?

Peter Holona

Beratung · Begleitung · Stärkung
Telefon: 0163 - 910 91 69
E-Mail: peter.holona@hamburg.de

family/lab.de
Seminarleiter und Berater
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote
finden Sie auf meiner Webseite: [www.
sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de](http://www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de)