



## **Aggression** und Harmonie

### **Konfliktmanagement: Konstruktiver Umgang mit der eigenen Kraft**

Aggression gehört zu den geächteten Tabus unserer Gesellschaft. Zornig sein, schreien, „das tut ein normaler Mensch doch nicht...“.

Aus Furcht, ausgegrenzt zu werden, beißen wir die Zähne zusammen und lernen schon als kleine Kinder, die aggressiven Gefühle zu unterdrücken – mehr und mehr. Bis wir sie selbst nicht mehr wahrnehmen. Um so mehr erschreckt es uns, wenn die Aggression plötzlich aus dem Unbewussten hochschießt – bei uns selbst oder anderen.

Wirkliche innere und äußere Harmonie entsteht aber nur dort, wo Konflikte erkannt, ausgetragen und bewältigt werden.

Geschieht dies nicht, sind psychosomatische Erkrankungen, Selbsthass und fehlende Identität genauso wie Depressionen, übertriebene Anpassung, Intoleranz und Gewalt nur einige der möglichen Konsequenzen.

Gewalt gegenüber anderen hat immer mit Gewalt gegen sich selbst zu tun. Deshalb ist die Erkenntnis über die eigene Persönlichkeit - Selbsterkenntnis – der Schwerpunkt dieses Seminars. Konstruktiver Umgang mit der eigenen Kraft und Aggression wird genauso geübt wie die Fähigkeit der Selbstbehauptung und Durchsetzung. So entsteht Platz und Raum für Harmonie. Lebenskraft und –lust kann sich neu entwickeln. Authentisches Auftreten macht Mut, auch für tiefere soziale Bindungen.

Ziele:

- Unterscheiden zu lernen zwischen konstruktiven und destruktiven Formen der Aggression
- Finden von effizienten Möglichkeiten des fairen Streitens
- Lernen, sich selbst und anderen Menschen offen und verständnisvoll zu begegnen
- Selbsterkenntnis – Erkennen der eigenen Persönlichkeit
- Erleben und Annehmen der eigenen Gefühle
- Sich in kritischen Situationen selbstsicher behaupten können
- Konstruktiver Umgang mit der eigenen Kraft und Aggression

**Dr. Wolfgang Merz**

**17. – 21. November 2010**  
**Seminarhaus Attenhausen, D-94405 Landau/Isar**  
**Seminargebühr € 840,-**