

AGGRESSION & VERSÖHNUNG

Fair streiten im Alltag

Termin: coming soon

Wer Konflikte unter den Teppich kehrt, verliert seine Identität.

Aggression kennt viele Formen. Sie kommt als verbale Macht daher, als Zynismus, brutale Gewalt, falsche Freundlichkeit... Herabsetzende Gedanken sind aggressiv, Krankheit kann Aggression verstecken. Einmal sind wir aggressiv aus Angst, das andere Mal zur Verteidigung, ein nächstes Mal, weil wir beleidigt sind.

Zorn auf uns selbst, Unvermögen oder Machtlosigkeit, das alles erzeugt Aggression. Was immer sie auslöst, wie immer sie aussieht: Hinter der Aggression stecken Konflikte, die wir nicht bewältigt haben. Viele Menschen vermeiden Konflikte und sind sich dessen nicht bewusst. Sie wirken angepasst, friedlich, vermittelnd. Und doch sind die Folgen gravierend:

- Distanz
- Selbsthass
- Krankheit
- Gewalt
- Depression

sind nur einige davon. Sie bleiben in Vorurteilen und Ignoranz stecken.

Wer sich Konflikten stellt, wird neue Erfahrungen machen:

Die Erfahrung von Selbstbehauptung und Durchsetzungsvermögen, die Erfahrung von Chancen, die Auseinandersetzung und „Neinsagen“ bieten, die Erfahrung, positiv mit der eigenen Aggression umzugehen und Kräfte und Lebensenergie freizusetzen. Die Erfahrung von ehrlicher Nähe und Zuwendung. Faires Streiten verhilft uns zu fairen Lösungen und erweitert unsere Ansichten.

Ziel des Trainings ist es, auch versteckte Formen von Konflikten zu erkennen, mögliche Eskalationen zu vermeiden, konstruktive von destruktiven Wegen der Aggression zu unterscheiden und positive Konfliktlösungen anwenden zu lernen. Das Ergebnis: sich in kritischen Situationen selbstsicher zu behaupten.

Körperübungen, Aggressionsrituale, Rollenspiele und praktische Modelle der Konfliktlösung stehen im Vordergrund dieser Tage.