

## Mensch ärgere Dich – aber richtig!

Ärger-Management, nicht nur für den beruflichen Alltag.

Ärger gehört zum Berufs- und Lebensalltag. Falls es der Berufsverkehr nicht geschafft haben sollte – dem nervigen Kunden, dem unfähigen Kollegen oder unmöglichen Chef gelingt es dann doch. Sie ärgern sich und weg sind Ihre klaren Gedanken, Schluss ist mit der Motivation und Ihrer Gelassenheit.

### Ihr Nutzen

Sie lernen in diesem Seminar die Ursachen und Mechanismen des Zeit- und Energiefressers ‚ÄRGER‘ kennen, decken Ihr persönliches Ärger-System auf und erfahren, wie Sie schneller wieder ‚abdampfen‘ und die freigesetzte Energie produktiv für sich nutzen können.

### Inhalte

- Ärger als Prozess – Wie er entsteht und sich stabilisiert
  - Ärger – eine emotionale Stressreaktion
  - Neurobiologische Grundlagen
- Ziel von Ärger – Wozu er gut ist
- Risikofaktor Ärger – Wie er nach innen und außen wirkt
  - Ärger und Gesundheit
  - Ärger und Kommunikation
- Ärger unter der Lupe – Wie sieht Ihr Ärger-Verhalten aus?
  - Selbstbeobachtung
  - „ ... und ich dachte schon“ – typische Gedankenfehler bei Ärger und Ansätze zur Lösung
- Ärger ein Geschenk – Wie er Ihnen nutzt
  - Ärger als Motor im Problemlösungsprozess
- Raus aus der Ärger-Falle – Wie Sie ihn besänftigen
  - Dem ‚HB-Männchen‘ die Stopptechnik entgegensetzen
  - Nur nicht aufregen! – Entspannungstechniken
  - Spuck es aus! – Konstruktiver Ärgerausdruck

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Selbständige und Mitarbeiter. Alle, die mit ihrem Ärger produktiv umgehen wollen.

### Methoden

Theoretische Inputs, Reflexion im Plenum, Einzel- und Gruppenarbeit, Regulations- und Entspannungstechniken

### Hinweise

Max. Teilnehmerzahl : 10 Personen

Dauer: 1 Tag

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite [Mensch ärgere Dich – aber richtig!](#)

Seminarkennziffer: D21