



# „MAN KANN SICH DEN GANZEN TAG ÄRGERN, MAN IST DAZU ABER NICHT VERPFLICHTET“

Anti-Ärger-Strategien für einen gelassenen Umgang mit schwierigen Situationen

Wir ärgern uns durchschnittlich 20-30 mal am Tag. Und dann ärgern wir uns, dass wir uns ärgern....Das belastet uns nicht nur selbst, sondern auch die Menschen in unserer Umgebung. Wer will schon als „Nörgler“ gelten? Lassen Sie uns gemeinsam an einem Anti-Ärger-Programm arbeiten, um dem Teufelskreis zu entkommen, indem wir unsere „Haltung“ betrachten, eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen überprüfen und daraus resultierend neue Ideen für Reaktion auf „Ärgernisse“ generieren.

## INHALT

- Ärger – was ist das überhaupt?
- Das Inselmodell: wir können die Anderen nicht ändern – aber eines immer: Unsere Haltung
- Mein Autopilot: wie und wodurch wird er gestartet
- Gegenstrategie: Gelassenheit
- Gedanken-Gefühle-Kreislauf
- Unser höchst persönlicher Umgang mit Ärger: unser Konflikttyp
- Kränkungen abwehren
- Stressreduktion
- Abwehr von Ärger-Situationen und -Reaktionen



## MAG. BEATRIX KASTRUN

Juristin, Mediatorin, Unternehmensberaterin, Management-Trainerin in der Personalentwicklung, NLP-Practitioner, Reteaming-Coach, Systemische Organisationsberaterin, Absolventin der Psychotherapie-Ausbildung nach Heidelberger Schule, Zertifizierter Belbin-Teamrollen-Coach, Lehrbeauftragte und Dozentin in Erwachsenenbildungs-Einrichtungen in Österreich und Deutschland, Absolventin des Kurzlehrgangs für Logotherapie in Linz; dzt. in Ausbildung am Viktor-Frankl-Institut Wien

