

Das WUT-KULTUR-TRAINING

oder:

Wut zu leben ist gesundheitliche Eigenmacht!

Die Idee, ein WUT-KULTUR-Training zu entwickeln entstand aus vielen Jahren Gesundheitscoaching von Frauen mit Endometriose. Diese Erfahrungen zeigten und zeigen, dass nicht-gelebte Wut ein wichtiges Thema für die Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Lebensweise ist. Wut ist belebende Power; sie ist zentral für das Selbstvertrauen; sie ist unbedingt wichtig für das Setzen von Grenzen, also auch ein Werkzeug für Schutz. Und außerdem stärkt die Sicherheit im Umgang mit Wut das Spüren der eigenen Bedürfnisse und deren Realisierung - anders ausgedrückt: Wut ist eine Ressource und gehört zur Eigenmacht.

ABER Menschen haben meistens Angst, Wut könnte einfach „herausplatzen“, womöglich das Gegenüber verletzen ... deshalb umfasst das Training die Gestaltung einer angemessenen persönlichen „Wut-Kultur.“

Die erste Stufe Die eigene Wut wahrnehmen und spüren...

In diesem ersten Schritt kannst du lernen, deine Wut in dir wahrzunehmen. Du findest deine Wut in Körper mit Hilfe einer „Reise ins Körperinnere“ (aus der METHODE WILDWUCHS®).

Der zweite Stufe Grundlegende Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensweisen erkennen

Innere Stopps und Blockaden bewusst machen ... und aufgeben.

Die dritte Stufe Wut (r)ausleben, ausdrücken...

Es ist das Kennenlernen deiner persönlichen Wut - wie ist ihre Qualität? Wie ist ihr ureigener Ausdruck? Wie lebst du diese Facette deiner Persönlichkeit?

Die vierte Stufe Deine persönlichen Wut-Kultur

Es geht darum, meiner Wut freien Lauf zu lassen, aber nicht als verletzende Gefühlsäußerung, sondern in einer Qualität, die Kommunikation eröffnet! Dies beinhaltet auch das Training deines eigenen Schutzes vor eventuellen verbalen Angriffen, - u.a. mit der Visualisierung „Schutzhülle“ aus der Methode Wildwuchs®.

Das Training besteht aus 2 Wochenenden plus 2 Meetings -online

Daten

Erstes Wochenende	9.05. und 10.05. 2026	10.00 -15.00 Uhr
Zwischenbilanz:	19.05. 2026	18.30 - 21.00 Uhr
Zweites Wochenende	30.05. und 31.05. 2026	10.00 -15.00 Uhr
Abschluss:	9.06.2026	18.30 - 21.00 Uhr

Gebühr

440 Euro