



Entdecke die Energie und Information, die in Deiner Wutkraft steckt und lerne, sie verantwortlich zu nutzen – um Klarheit zu schaffen und Entscheidungen zu fällen, Grenzen zu setzen und in Aktion zu treten, für das, was Dir wirklich am Herzen liegt!

Die moderne Kultur bringt uns den verantwortlichen Umgang mit Wut nicht bei. Wir lernen, sie zu unterdrücken, und fühlen uns taub, bis wir explodieren. Oder wir vermischen sie mit anderen Gefühlen und in uns herrscht nur noch ein Wirrwarr, aus dem wir so leicht nicht wieder herausfinden. Viele von uns haben Mechanismen entwickelt, ihre Wut mit Angst, Traurigkeit oder Freude zu überdecken, um sie nicht wahrzunehmen. Oder umgekehrt: Wut auszudrücken, um Angst, Traurigkeit oder Freude nicht zu fühlen.

In all diesen Fällen äussert sich Wut – wenn überhaupt – unverantwortlich in Aggression gegen Aussen oder Selbstschädigung und steht uns nicht zum Gestalten zu Verfügung.

Ein verantwortlicher Umgang mit Wut kann jedoch gelernt werden. Wir bieten Dir im Rage-Club einen sicheren Raum, in dem Du Deine Wut fühlen kannst und lernst, sie bewusst zu nutzen. In Übungen, Transformationsprozessen und mit neuen Unterscheidungen nimmst Du Kontakt auf zu Deiner eigenen KriegerInnen-Kraft. Dabei entdeckst Du Werkzeuge aus dem Kontext von Possibility Management und erlebst Unterstützung vom ganzen Team (Trainerinnen und Teilnehmende).

**Daten 2018:** 29. April - 27. Mai - 1. Juli - 29. Juli - 2. September - 30. September - 28. Oktober und 25. November (Du kannst an einem Termin oder mehreren teilnehmen)

**Zeit:** 10:45 – 15:00

**Preis:** Conscious Pricing (s. Anhang)

**Ort:** Raum Dojo, Reitschule, Neubrückestrasse 8, 3001 Bern

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Schreibzeug für Notizen.

Es gibt keine Mittagessen-Pause, Pausensnacks und Wasser sind inklusive.

**Leitung:** Possibility Management Trainerinnen Selina Fehr und Manouk Fiechter

**Anmeldung und Fragen an:** Manouk Fiechter, [manoukfiechter@yahoo.com](mailto:manoukfiechter@yahoo.com)

**Informationen zum Kontext:** [www.possibilitymanagement.org](http://www.possibilitymanagement.org)