

**Ärger ist lernbar. Loslassen und transformieren auch.
Wie Du emotional souverän bleibst, leistungsfähig handelst und gesünder durch
schwierige Situationen kommst.**



Zielgruppe: GUUTE Mitgliedsbetriebe: Selbstständige UnternehmerInnen und Mitarbeitende

Kennst Du das?

Jemand bringt Dich mit wenigen Worten auf die Palme.
Ein Mitarbeiter macht zum wiederholten Mal denselben Fehler.
Ein Kunde bringt Dich zur Weißglut.
Der Chef nervt. Ein Kollege provoziert. Zuhause geht der Ärger weiter – obwohl der Arbeitstag längst vorbei ist.

Und das Ärgerliche daran: **Oft wissen wir eigentlich, dass uns der Ärger nichts bringt – und ärgern uns trotzdem.**

Doch Ärger ist kein unveränderliches Persönlichkeitsmerkmal. Er folgt **erlernbaren emotionalen Mustern.**

Und genau hier setzt **Anti-ÄRGER-Management** an.

Gemeinsam sind wir erfolgreich!

Ärger verstehen > Emotionen gestalten > Handlungsfähigkeit zurückgewinnen.

Du lernst, Ärger nicht einfach „wegzudrücken“ oder Dir schönzureden. Du lernst vielmehr, **frühzeitig zu erkennen, was emotional in Dir passiert – und gezielt auszusteigen, bevor aus einem kurzen Ärgerimpuls ein Konflikt, Stress oder Dauerfrust wird.**

Denn wer seine Emotionen besser steuern kann, gewinnt nicht nur an Gelassenheit.

Er gewinnt Energie, Klarheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Das erwartet Dich:

Die Welt der Emotionen

Was aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaften darüber sagen, warum wir uns manchmal ärgern, obwohl wir es eigentlich besser wissen.

Die persönlichen Ärger-Muster

Welche Situationen, Menschen und Bewertungen lösen bei Dir Ärger aus? Und was steckt wirklich dahinter?

Das Ärger-Frühwarnsystem

Die eigenen emotionalen Signale erkennen, bevor der innere „Notfallmodus“ übernimmt.

Wenn schon ärgern, dann richtig!

Warum Ärger nicht grundsätzlich schlecht ist – und wie Du seine Energie konstruktiv nutzen kannst.

Anti-Ärger-Strategien mit der S.I.E.G.T.-Methode

Mental und emotional aus festgefahrenen Reaktionsmustern aussteigen, sie transformieren und wieder selbstbestimmt handeln.

Entspannen und loslassen

Mit einfachen Atem- und Entspannungstechniken wieder aus der emotionalen Anspannung herausfinden.

Wenn andere schlecht gelaunt sind

Wie Du mit verärgerten, aggressiven oder schwierigen Menschen umgehen kannst, ohne deren Emotion zu Deinen eigenen zu machen.

Ärgersituationen transformieren

Du arbeitest an konkreten Situationen aus Deinem beruflichen und privaten Alltag und entwickelst daraus neue Handlungsmöglichkeiten.

Das Besondere:

So wenig Theorie wie nötig – so viel Selbsterfahrungslernen wie möglich.

Stattdessen: **Selbstanalyse, Impulse, Einzel- und Gruppenarbeit, Praxisbeispiele, erlebnisorientierte Übungen, Reflexion und konkreter Praxistransfer.**

Gemeinsam sind wir erfolgreich!

Denn emotionale Stärke entsteht nicht dadurch, dass man mehr über Emotionen weiß.

Sie entsteht dadurch, dass man lernt, anders mit ihnen umzugehen.

Dein Gewinn

Du lernst, aus Ärger-Situationen schneller auszusteigen, konstruktiv handlungsfähig zu bleiben und Deine emotionale Energie gezielter einzusetzen.

Das macht Dich leistungsstärker, resilienter und gesünder – trotz oder gerade wegen höherer Leistungsanforderungen.

Organisatorisches

Dauer: 2 Tage

Ort: Hotel Maurerwirt, Kirchschlag, OÖ, <https://maurerwirt.at/>

Deine Investition:

Für GUUTE-Mitglieder: **€ 280,--**, für Nichtmitglieder **€ 560,--**
zzgl. USt. und Spesen

Inkludiert sind Trainerhonorar und Flipchart-Protokoll als PDF.

Verpflichtend: Seminarpauschale mit Nächtigung, buchbar im Hotel (inkl. Touristenbeitrag)

Es gelten die AGB von Mag. Dieter Vogel e.U.

>>> **Anmeldung**

home: emotional-mastering / Termine

Deine Begleiter:



Mag. Dieter Vogel

Unternehmensberater, Coach, Trainer, Mediator, Lektor (a. Managementinstitut d. DUK)

Dipl. Chronopsychologie u. Chronomedizin, NLP Master, zertif. Wingwave-Coach, zertif. EFT-Coach, Dipl. Hypnotrance-Coach

„Emotions first! – denn, wer denken will, muss fühlen!“



Daniel „Fetzy“ Fetz

Atemfitness-Trainer, Wakeboard-Legende und Kälteguru

„Jeder Schmerz, jedes Leid hat seine Ursache in Sauerstoffmangel auf zellulärer Ebene.“

Gemeinsam sind wir erfolgreich!