

# Anti-ÄRGER-Management achtsam und bewusst agieren



**Auch wenn uns das Leben immer wieder Grund zum Ärgern liefert und wir uns in solchen Ärger-Situationen ohnmächtig fühlen, haben wir es letztendlich selbst in der Hand, ob wir uns ärgern oder nicht.**

Sie wollen Ihre Ärger-Fallen erkennen, vermeiden und Ihren individuellen Weg entdecken, wie Sie Ihre Ärger-Themen klar und für andere annehmbar ansprechen können? > Dann sind Sie hier richtig!

## Inhalte

- Neurobiologische Funktion des Ärgerns
- Meine Anlässe & Ursachen des Ärgers
- Mein Ärger-Frühwarn-System
- Aktive Auseinandersetzung den eigenen Ärger-Themen
- Anti-Ärger-Strategien:  
> mental > emotional > energetisch
- Umgang mit Fremd- und Selbstkritik
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen & Meditation
- Positives Fühlen & Ärger-Auflösung (S.I.E.G.T.-Prozess)
- Umsetzung anhand der aktuellen Lebenssituationen

Die Gewichtung der Inhalte wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

## Ihr persönlicher Nutzen

- Sie gehen proaktiv und gelassen mit Ärger und Kritik um
- Entspannter Umgang mit unterschiedlichen „Ärgertypen“
- Sie nutzen Ärger für positive Veränderung
- Sie schaffen es, Ärger loszulassen
- Sie gehen souverän mit aufgebracht Mitmenschen um, ohne Ihren Ärger zu unterdrücken
- Sie lernen, Ihren Ärger konstruktiv anzusprechen
- Sie verbessern Ihre (Er)Lebensqualität
- Sie sorgen für Ihre Gesundheit

## Ihr Experte



### Mag. Dieter Vogel

Managementtrainer, Emotional Competence Trainer & Coach,  
Systemischer Coach & Supervisor, Dipl. HypnoCoach, Mediator,  
Lektor an der DUK (Managementinstitut)

12 Jahre Führungspraxis in der Privatwirtschaft,  
Entwickler von Emotional Mastering®



## Organisatorisches

**Ort:** Hotel\*\*\*\*, Großraum Wien

**Teilnehmerzahl :** max. 10 Pers.

**Termin:** 01.-02. Juni 2026

**Ihre Erfolgsinvestition:** € 850,-- ab 2. TeilnehmerIn € 770,-- zzgl. MwSt,  
inkl. Seminarunterlagen, Seminarprotokoll, exkl. Hotelleistungen (Verpflegung, Nächtigung)

*Auch als firmeninternes Seminar  
mit Zielspezifizierung buchbar!*

**Mag. Dieter Vogel e.U.**  
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz  
Tel.: 0699-17 000 435  
Mail: [office@dieter-vogel.at](mailto:office@dieter-vogel.at)

Anmeldeportal:  
[www.emotional-mastering.at](http://www.emotional-mastering.at)

 **Mag. Dieter  
VOGEL**  
design your emotions