

## **Mensch, ärgere dich!** **Ärger als wichtiger Regulierungsmechanismus** **für Selbstsorge und Führung**

**Impulsworkshop**

10. November 2016  
16.30 bis ca. 19.30 Uhr

Luzern

## Mensch, ärgere dich!

Warum die Emotion Ärger wertvoll ist, wie sie uns hilft und wie wir sie konstruktiv nutzen können

Ärger ist ein ungeliebtes Gefühl. Dabei dient ein guter Draht zum inneren Dampfkochtopf der kraftvollen Entfaltung unserer Persönlichkeit. Die Ärger-Energie weist uns auf wichtige Themen hin, die mit unseren Grenzen zu tun haben. Sie hilft uns, für unseren Raum einzustehen. Der erste Schritt ist die Bejahung der Emotion, der zweite das Verstehen der Botschaft. Wenn wir uns dem Ärger so zuwenden, müssen wir ihn nicht ungesteuert zum Ausdruck bringen, sondern finden konstruktive Wege, für uns zu sorgen und die Dinge voranzubringen.

Ärger ist eine schwierige Emotion. Viel lieber möchten wir gelassen sein und über den Dingen stehen. Wenn wir uns ärgern, ärgern wir uns meist auch noch darüber, dass wir uns ärgern! Indes: Ärger ist wichtig, um Grenzverletzungen und Grenzüberschreitungen wahrzunehmen. Er gibt Energie, uns für uns selbst und für das, was uns wichtig ist, einzusetzen. Ärger und Lebendigkeit sind eng miteinander verbunden.

Was hilft uns also, den eigenen Ärger besser wahrzunehmen? Wie können wir diese lebendige Energie produktiv nutzen, ohne zerstörerisch zu werden? Wie gelingt Zusammenarbeit, in der Ärger vorkommen darf und dabei als wichtiger Impuls anstehende Veränderungen anstösst?

Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften belegen die grosse Bedeutung, die unsere Gefühlswelt für unser Wohlbefinden und auch für unser Handeln hat. Es macht deshalb sehr viel Sinn, eigene Gefühle und auch die Gefühlslagen anderer Menschen besser zu verstehen. Der Workshop vertieft das Verständnis für die zu Unrecht abgewertete Emotion Ärger und hilft so zu besserer Selbstkenntnis und auch zu einem erweiterten Führungsverständnis.

**Zielpublikum**  
Führungspersonen

**Referentin**  
Dr. phil. Sina Bardill, Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP, Supervisorin & Coach bso, eigene Beratungspraxis seit 2003, langjährige Erfahrung mit Potenzial- und Diversitythemen

## Programm Impulsworkshop

10. November 2016

16.30	<b>Begrüssung</b>
16.40	<b>Input:</b> <b>Ärger als wichtiger Regulationsmechanismus – Schlussfolgerungen für Selbstsorge und Führung</b>
17.40	<b>Pause</b>
17.50	<b>Austausch und Umsetzung in kleineren Gruppen</b>
19.00	<b>Zusammenschau und Abschluss</b> anschliessend Apéro

## Organisation

### Kosten

Fr. 100.– Mitglieder CURAVIVA  
Fr. 120.– Nichtmitglieder  
(inkl. Apéro)

### Anmeldung zur Tagung unter

[www.weiterbildung.curaviva.ch/fuehrung](http://www.weiterbildung.curaviva.ch/fuehrung)

### Ort

CURAVIVA Weiterbildung  
Abendweg 1  
6006 Luzern

### Wegbeschreibung

- **zu Fuss** ab Bahnhof Luzern in ca. 12 Minuten (..... rot gepunktet, zwei mögliche Varianten)
- **mit Bus** Nr. 7 Richtung Wesemlin bis Haltestelle «Dreilinden» oder mit Bus Nr. 14 Richtung St. Anna/Brüelstrasse bis Haltestelle «Gärtnerstrasse» (Fussweg blau - - - - gestrichelt ab Zielhaltestellen «Dreilinden» und «Gärtnerstrasse»)
- **mit dem Auto:** Parkhaus «Nationalhof», Fussweg zum Abendweg 1 (..... schwarz gepunktet)

### Achtung

Auf dem Areal von CURAVIVA Weiterbildung stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

