



Der Entwickler -  
The Developer

Michael U. Baumgartner  
info@derentwickler.ch  
www.derentwickler.ch

## Kreativer Umgang mit Wut



*Der Stratovulkan Fuego in Guatemala  
(Quelle: <https://www.vulkane.net/vulkanismus/vulkan.html>)*

### **Einführung in die externalisierte Emotionsarbeit nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross**

**Samstag, 16. November 2024**

**Mora  
Mühlemattstrasse 50, 3007 Bern**

### **Kursleitung:**

**Michael Baumgartner**, Erwachsenenbildner, Sozialarbeiter, Biographiarbeiter, Ethiker,  
Ausgebildet u.a. in externalisierter Emotionsarbeit nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross

### **Inhalt:**

- Die vier Grundgefühle und Emotionen
- Wut als Lebenskraft
- Die Gefahren aufgestaunter Wut
- Adäquat reagieren bei wütenden Gegenüber
  - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Wutarbeit mit mir und andern
- Einführung in die externalisierte Emotionsarbeit
- Stressreduktion durch Wutarbeit
- Methode zur Arbeit mit Wut / wütenden Klient:innen

### **Lernziele:**

- Die Teilnehmenden erkennen Ausdrucksarten von Wut,
- kennen die vier Grundgefühle,
- können Wut ansprechen und
- haben ein Werkzeug zur konstruktiven Arbeit mit Wut

### **Zielgruppe:**

Sozialarbeitende, Pädagog:innen Therapeut:innen und andere Interessierte

**Kursdatum:** Samstag, 16.11.24 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kursort:** Der Kurs wird in den Räumlichkeiten von Mora an der Mühlemattstrasse 50 in 3007 Bern, 15 Geh-Min. vom HB, durchgeführt

**Teilnehmendenzahl:** ist beschränkt auf max. 20 Teilnehmende

**Anmeldung:** per E-Mail: [info@derentwickler.ch](mailto:info@derentwickler.ch) / Telefon 076 369 4358

**Kosten:** CF 160.00.— Reduktion auf Anfrage möglich **zu bezahlen bis 04.11.24**

**Anmeldeschluss:** 09.11.24 - Anmeldung mittels Anmeldetalon oder entsprechender e-Mail gilt als verbindlich

**Anmeldung:**

Ich melde mich für die Weiterbildung „**Kreativer Umgang mit Wut**“ an.

Kursdatum: **Samstag, 16. November 2024 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
in Bern, Bahnhofnähe**

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Arbeitsumfeld \_\_\_\_\_

Bemerkungen \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Durch die Einzahlung bis spätestens am **04.11.24** ist der Platz gesichert.

Bankangaben Freie Gemeinschaftsbank Genossenschaft,  
Meret Oppenheim-Strasse 10, Postfach, 4002 Basel  
Begünstigter: Michael Baumgartner, Oberdorfstrasse 5,  
3053 Münchenbuchsee  
IBAN CH70 0839 2000 1577 9930 1