

# Die Wut der Frau

**28.2. - 01.03.26** Selbsterfahrungs-Workshop für Frauen (z.T. mit Männern)  
Der Workshop ist traumasensibel - nervensystembewußt - gewaltfrei - sicher.



## Hallo Frau

Tust du häufig '**nett**'?  
Bist aber eigentlich **wütend**?  
Hast du (guten) **Kontakt** zu deiner Wut?  
Wenn **nein**, hast du **Lust**, ihr mal zu begegnen?  
Wenn **ja**, wie drückst du sie aus? **Passiv? Aggressiv?**  
**Magst du dich** mit deiner Wut **ausprobieren**?  
Achtsam, **gewaltfrei** & sicher?  
Willkommen !

**@Frauen:** An diesem WE wirst du in einer kleinen Gruppe von Frauen in angeleiteten, bewussten Übungen die Möglichkeit haben, mit deiner Wut-Kraft behutsam in Kontakt zu kommen, sie wahrzunehmen, sie zu spüren und ihr eine konstruktive Ausdrucksform zu geben. Es gibt den Raum und die Gelegenheit, dir zu erlauben, was bisher 'verboten' war, anzunehmen, was bisher abgelehnt wurde oder zu fühlen, was bisher nicht gefühlt werden durfte und so mitzuteilen, dass niemand gefährdet wird. Wir arbeiten u. a. mit dem 'Wheel of Consent' nach Betty Martin. Ein gutes Maß an Selbstkontrolle und Stabilität ist wichtig. Falls du unsicher bist, melde dich gerne bei mir.

Am Sonntag Nachmittag unterstützt uns ein Mann (evtl. 2-3 Männer). **Warum lade ich Männer zu diesem Workshop ein?** Weil: Wenn du im Workshop die Erfahrung machst, dass du sicher bist, wenn du dich mit deinen Gefühlen in Anwesenheit von Männern zeigst, dann wirst du selbstsicherer und mutiger werden, dich auch in (d)einer Partnerschaft, im Job oder woanders im Leben mit deiner Kraft und mit einem ja! oder nein! zu zeigen, Bedürfnisse mitzuteilen und Grenzen zu setzen. Alle teilnehmenden Männer werden mir bekannt sein. Gerne kannst du einen Freund empfehlen.

## Wut ist ein Lebens-Gefühl. Wut ist keine Gewalt.

**@Männer:** Deine Anwesenheit ermöglicht es, dass eine Frau sich in deiner Gegenwart mit ihrer Wut (und anderen Gefühlen) zeigen kann, ohne eine gefährliche oder negative Reaktion befürchten zu müssen. Du kannst dich - auf Anfrage und einvernehmlich! - als Stellvertreter zur Verfügung stellen, wenn eine Frau einem Mann gegenüber ihre Wut/Wünsche/Grenzen mitteilen möchte. Deine Präsenz wird sie dabei unterstützen, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Mit dabei zu sein, gibt dir die Gelegenheit, der Kraft einer Frau begegnen zu können, ohne persönlich gemeint oder gefährdet zu sein. Du wirst erleben können, was Frauen bewegt und was sie (an Männern) wütend macht. Das wird dir in deinen Beziehungen mit Frauen helfen ihre Kraft halten zu können und ihre Wut (ggf. Aggression) nicht persönlich zu nehmen.

! Voraussetzung zur Teilnahme: Du bist erfahren im Umgang mit deinen Gefühlen und hast eine sehr gute Selbstreflexion/-regulation. Wir kennen uns bereits (oder lernen uns vorher kennen) und du bist zu einem Vorgespräch (über zoom) bereit.

- **Datum/Zeit/Preis** Frauen: Samstag, 28.2. / 16-20h + Sonntag, 01.3. / 10-18h / 150€
- **Datum/Zeit/Preis** Männer: Sonntag 01.03./ 15-18h / 50€
- **Ort:** Ein Raum in Weißensee oder Prenzlauer Berg, wird bei Anmeldung bekanntgegeben

- **Infos & Anmeldung:** [coach@richardsima.de](mailto:coach@richardsima.de) & Mobil 0172-3098809

### Konzept & Leitung:

Richard Sima - Berater für Frauen, Männer und erwachsene Beziehungen, PlayFight-Anleiter, Mediator, Heilpraktiker für Psychotherapie, ausgebildet u.a. in Traumaarbeit nach Simon Rose und Gruppenleitung bei Martin Rubeau. Weitere infos: [www.RichardSima.de](http://www.RichardSima.de) & [www.PlayFightClique.de](http://www.PlayFightClique.de)



## Weitere Infos

### ... über den Workshop

An diesen zwei Tagen widmen wir uns in einer kleinen Gruppe dem Thema Wut-Kraft in Theorie und Praxis. Mit Know-how aus der Psychologie, Selbsterfahrungsgruppen und der Traumaarbeit werde ich das Thema zu Beginn leicht verständlich auffächern und eine gemeinsame Grundlage für die Gruppe schaffen. Es wird Raum geben für deine Fragen. Mit langsamen Übungen werden wir uns achtsam dem Themen annähern und du wirst die Möglichkeit haben dich in deinem Tempo näher kennenzulernen.

Im Workshop wirst du die Bedeutung und die Psychologie von Wut-Kraft erfahren, so dass du mit dem Wissen danach selbstständig weiterarbeiten kannst. Du wirst eine Ausdrucksform finden können, die zu dir passt, dir entspricht und die der einer erwachsenen Frau angemessen und würdig ist: Mutig sagen, was du willst! Entschieden sagen, was du nicht! willst. Freundlich, klar, bestimmt, souverän.

In einem Dojo (Trainingsraum für japanische Kampfkünste) haben wir Möglichkeiten, der Wut-Kraft und allen anderen Gefühlen einen geeigneten Raum zu geben. Workshop-Regeln gewährleisten ein hohes Maß an Sicherheit. Es wird Einzel-, Partner- und Gruppenübungen geben.

### ... über die Wut

Wut ist eine nützliche Kraft, wenn Frau sie bewusst und kontrolliert zu gebrauchen weiß. Sie hilft, Bedürfnisse/Wünsche zu erfüllen und Grenzen zu wahren. Sie ist die Kraft, die dafür sorgt, ein ja! oder nein! so deutlich zu kommunizieren, dass es von jeder Frau/jedem Mann verstanden wird. Seine Bedürfnisse/Wünsche klar zu äußern und seine Grenzen benennen zu können verhilft zu mehr Selbstsicherheit, Präsenz, Integrität und Sichtbarkeit in Begegnungen. Klar kommunizierte, gewaltfreie! Wut-Kraft hat eine schützende Wirkung und Einfluss auf Lebendigkeit, Zufriedenheit und Qualität in Beziehungen.

**Im Grunde ihres Wesens ist Wut-Kraft gut und wohlwollend,  
aggressiv wird sie erst, wenn sie nicht ernst genommen wird.**

Wut ist den meisten von uns bekannt als gefährlich, gewalttätig, zerstörerisch und schmerzhaft. Deshalb vermeiden wir sie, drücken sie meist weg, weil wir befürchten, uns selbst oder anderen zu schaden. Zu der Wut gesellt sich dann oft Angst, aber auch Scham oder Traurigkeit. Gefühle nicht zu fühlen kann zusätzlich hart machen und unsere weichen Seiten blockieren. Ein offenerer Zugang zur Wut-Kraft ermöglicht Bewegung in der inneren Gefühlslandschaft, Selbstwirksamkeit und dadurch auch das Zulassen sensibler Anteile wie Sanftheit, Verletzlichkeit und Wahrhaftigkeit.

Etwas, was dich unterstützen könnte, mit deinem Wut-Gefühl in Kontakt zu kommen, sind möglicherweise diese Informationen:

**Wut ist ein Gefühl, keine Gewalt.**

**Keine Gewalt = keine Gefahr.**

**Keine Gefahr = keine Angst.**

**Keine Angst = Sicherheit.**

**Sicherheit ermöglicht Kontakt/Nähe/Liebe**

Was heißt das? Das heißt, dass wenn du deine (aufsteigende) Wut fühlend aber gewaltlos mitteilen kannst, stellst du für dein Gegenüber keine Gefahr dar. Er/Sie braucht keine Angst zu haben von dir 'angegriffen' zu werden. Ein sicherer Raum kann entstehen und ein empathisches Zuhören und Eingehen auf deine Wünsche/Bedürfnisse wird möglich. Dies führt dann meist zu mehr Nähe, Verbundenheit und Zufriedenheit in Beziehungen.