

# Die Wut der Frau(en)

**27.-28.06.26** Selbsterfahrungs-Workshop für Frauen

Der Workshop wird nervensystembewußt, achtsam und gewaltfrei geleitet.



## 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 !

An diesem WE wirst du in einer kleinen Gruppe von Frauen in angeleiteten Übungen die Möglichkeit haben, mit deiner Wut-Kraft in Kontakt zu kommen, sie wahrzunehmen, sie zu spüren und ihr eine Ausdrucksform zu geben. Deine Ausdrucksform.

Es gibt den Raum und die Gelegenheit

- auszudrücken was unterdrückt werden musste
- dir zu erlauben, was du dir bisher 'verboten' hast
- zu fühlen, was (schon lange?) nicht gefühlt werden durfte
- dich auf eine (authentische) Art zu zeigen die dir fremd geworden ist
- dich trauen zu sagen, was gesellschaftlich nicht 'fein' ist, es auszusprechen
- ...

und dich 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. Jeder Frau wird innerhalb des Workshops eine eigene Session bekommen in der sie Raum bekommt für ihr individuelles Wut-Thema.

## Wut-Kraft ist ein Lebensgefühl. Wut-Kraft ist keine Gewalt.

Wenn/Falls du für dein Thema einen männlichen Sparingpartner, Stellvertreter, Raumhalter, Buddy wünschst, bringe ihn gerne zu deiner Session mit oder sprich mich an. Das kann z.B. ein Freund, Bruder oder jemand aus deinem (Ausbildungs)Kurs/Workshop sein. Ein sicheres, männliches Gegenüber zu haben, dem du dich mit deinen Gefühlen zeigen kannst, fördert deine Selbstsicherheit und deinen Mut dich auch in (d)einer Partnerschaft, im Job oder woanders im Leben mit deiner Kraft und mit einem ja! oder nein! zu zeigen, deine Bedürfnisse mitzuteilen und Grenzen zu setzen. Es unterstützt deine Selbstwirksamkeit.

- **Datum/Zeit/Preis:** Samstag, 27.6.26 / 16-20h + Sonntag, 28.6.26 / 10-18h / 150€

- **Ort:** Ein Raum in Prenzlauer Berg, wird bei Anmeldung bekanntgegeben

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

### Konzept & Leitung:

Richard Sima - Coach 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 Traumaaarbeit werde ich das Thema zu Beginn leicht verständlich auffächern und eine gemeinsame Grundlage für die Gruppe schaffen. Es wird Raum geben für deine Fragen. In Übungen werden wir uns kontrolliert und sicher dem Thema annähern, dadurch wirst du dich in deinem Tempo tiefer kennenlernen können.

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, Wertschätzung und Respekt 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/Berührbarkeit 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.