

# Fortbildung

---

23.07.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

## **"Wer wird denn gleich ... !?" - Ärger als konstruktive Kraft nutzen**

### **Einführende Überlegungen**

Kennen Sie auch Situationen, in denen Sie sich so ärgern, dass Sie das Gefühl haben, gleich platzen zu müssen?

Um das berühmte Fass zum Überlaufen zu bringen braucht es in der Regel nur eine Kleinigkeit.

Ärger gehört zu den grundlegenden menschlichen "starken" Gefühlen.

Sei es beruflich oder auch privat, es ist also völlig normal Ärger zu empfinden.

Problematisch ist dabei jedoch, dass wir uns dann nur ganz schwer auf unsere eigentliche Aufgabe konzentrieren können. Zudem kann Ärger unsere Kreativität blockieren, schlimmstenfalls macht er uns sogar krank.

Dabei geht jeder Mensch anders mit Ärger um. So scheint er an manchen Menschen nahezu abzuprallen, während andere nicht oder nur sehr schwer mit ihm umgehen können.

Grundlegend ist jedoch immer, dass durch Ärger Energien freigesetzt werden.

Deshalb geht es im Umgang mit Ärger darum, diese Energien in eine positive Richtung zu lenken, um eine destruktive Wirkung zu vermeiden.

Kommen Sie dem „Phänomen Ärger“ basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sachlich, emotional und mit Humor auf die Spur!

### **Ziele**

- Sie wissen um die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Phänomen "Ärger".
- Sie erhalten Impulse, wie Sie mit Ihrem Ärger konstruktiv umgehen können und erschließen sich neue Handlungsmöglichkeiten.
- Sie sind in der Lage, die "Ärger-Energie" konstruktiv für sich zu nutzen und erhalten so ein hohes Maß an Arbeits- und Lebenszufriedenheit.

### **Inhalte**

Das Phänomen Ärger – neueste wissenschaftliche Erkenntnisse  
(Neue) Wege im Umgang mit der eigenen Wut, dem eigenen Ärger  
Konstruktiver Umgang mit Ärger

(Neue) Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit dem eigenen Ärger  
Die "Ärger-Energie" konstruktiv nutzen

### **Methoden/Medien**

Der Dozent orientiert sich an den Prinzipien der Erwachsenenbildung. Ausgewählte Methoden und Sozialformen sind beispielsweise Plenargespräche, theoretische Impulse, Kleingruppenarbeit und szenische Fallarbeit.

**Zielgruppe:**

Verwaltungsmitarbeiter\*innen und andere Interessierte aus Einrichtungen des Gesundheitswesens, der (teil-) stationären Altenhilfe, der ambulanten Pflege und anderen sozialen Organisationen, Interessierte

**Termin:**

23.07.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Kosten:**

216,00 €

Für katholische Einrichtungen 207,00 €

(o.g. Preise inkl. Seminarunterlagen und Teilverpflegung)

**Referent(inn)en:**

Peter Hammerschmid (Dipl. Psychologe, Dozent für Organisations- und Personalentwicklung)

**Ansprechpartner:**

Klaus Thomayer (k.thomayer@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 22)

Agnes Bachmann (a.bachmann@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (0941) 56 96 - 25)

**Veranstaltungsnummer:**

F 11-25