

# "Tut Wut gut?"

Umgang mit Wut und Aggression in der Familie



## Inhalt:

Unsere aggressiven Emotionen werden oft dann mobilisiert, wenn wir uns nicht als so wertvoll für einen anderen Menschen empfinden, wie wir es gerne wären.

Weil wir glauben oder erlebt haben, dass Aggression zu Gewalt führt oder weil wir andere schmerzhaft Erfahrungen mit dem Ausdrücken von Wut gemacht haben, lassen wir sie nur ungern zu. Oft tun wir uns schwer damit, einen adäquaten Umgang mit der Wut unserer Kinder und unserer eigenen Aggression zu finden.

Im Referat gehe ich auf folgende Fragen ein:

- Wie begegnen wir der Wut unserer Kinder?
- Wie drücken wir Erwachsenen Wut aus?
- Wie geht es uns dabei?
- Was steckt hinter der Aggression?
- Was zeigt sie uns?
- Welche wichtigen Aufgaben erfüllt Aggression im menschlichen Dasein?
- Woher kommt sie?

## Die Referentin:

**Maya Risch**, Praxis für Beziehungskompetenz, Familienberaterin, familylab Seminar- und Elterngruppenleiterin, Kindergärtnerin