



Sich Zeit nehmen  
für Entwicklung

Datum: 7. Juni 2021  
Ort: Hamburg - Altona  
Titel: Wut tut gut – oder nicht?

Gedanken, Anregungen und Übungen zu einem unterstützenden und hilfreichen Umgang mit dem Gefühl der Wut

Wut gehört genauso zu unserer Gefühlspalette wie Freude, Lust, Angst und Traurigkeit. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und seine Geschichte. Ärger und Wut sind häufig hilfreiche Anzeichen dafür, dass etwas in unserer Beziehung zu den uns am nächsten stehenden Personen nicht im Gleichgewicht ist.

Was macht Kinder wütend und wofür steht ihre Wut? Welche Hilfen können Eltern ihrem Kind geben, wenn es wütend ist? Wie können sich Eltern davor schützen, in ihrer Wut unüberlegt zu handeln?

Zeit 19.30 – 21.30 Uhr  
Veranstaltungsort Elternschule Altona  
Adresse Max-Brauer-Allee 134, Eingang auf der Rückseite des Gebäudes / Hospitalstraße  
PLZ Ort 22765 Hamburg

Anmeldung und nähere Informationen bei:

eMail [peter.holona@hamburg.de](mailto:peter.holona@hamburg.de)  
Homepage [www.Sich-Zeit-nehmen-für-Entwicklung.de](http://www.Sich-Zeit-nehmen-für-Entwicklung.de)  
Tel 0163 – 9109169  
Kosten Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Person

**Peter Holona**

Beratung · Begleitung · Stärkung  
Telefon: 0163 - 910 91 69  
E-Mail: [peter.holona@hamburg.de](mailto:peter.holona@hamburg.de)

**family/lab.de**  
Seminarleiter und Berater  
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf meiner Webseite: [www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de](http://www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de)