

Lern- und Austauschtreffen „Community of Practice“ (CoP\*)  
für ein gutes Zusammenleben im Waldviertel

## „Mut zur WUT“ Wie können wir mit Ohnmacht, Druck und Stress gut umgehen?

**Am 19. Juni 2018, 18:30- 21:30 Uhr**  
**Thurnhofg. 19, 3580 Horn**

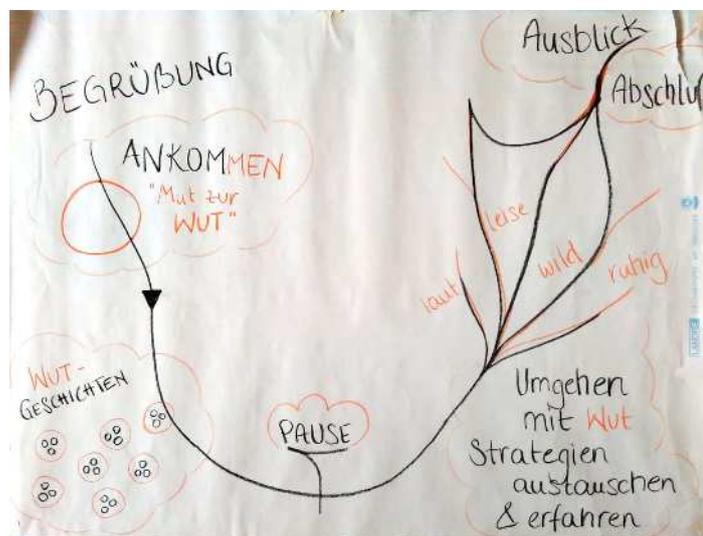
Viele Umstände und Erlebnisse machen uns sprachlos, erstaunt und wütend: Schulstress, familiäre / berufliche Erwartungen, Ohnmacht gegenüber politischen Systemen, Warten auf einen Bescheid,... Haben wir verlernt, Wut auszudrücken?

Was macht dich wütend? Und welche Strategien haben wir, um Wut gut auszuleben und sie als Kraft, die etwas verändert, wahrzunehmen?

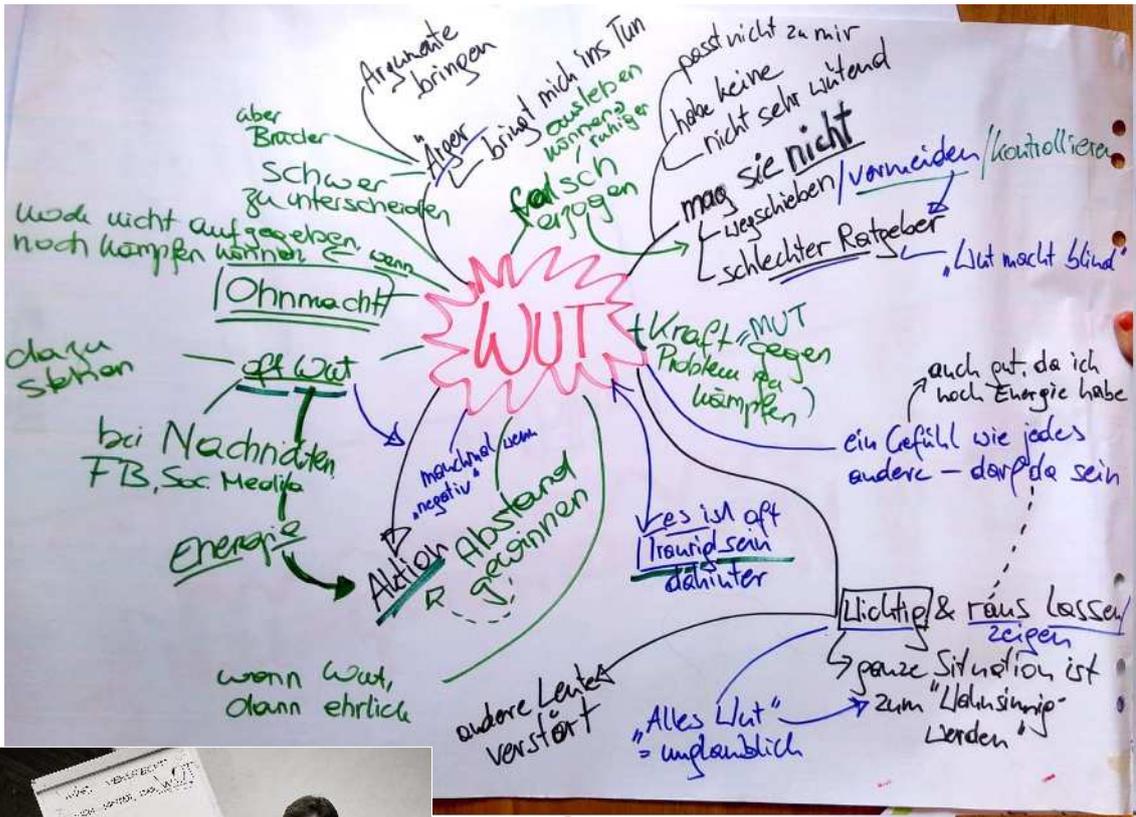
Was löst die Wut aus? Unsicherheit, Stress, Hilflosigkeit, Überforderung, Ohnmacht? Wie viel Mut brauchen wir, um sie wahrzunehmen, auszudrücken und Wege der Auflösung zu finden?

Gemeinsam wollen wir verschiedene Strategien entdecken, wie Wut gut gelebt werden kann. **Mut zur Wut, sodass sie gut tut!**

**Ablauf des Abends:**



→ CHECK IN: Kreisgespräch zur Frage „Was beschäftigt dich zum Thema Wut“?



→ **INPUT**

**Was versteckt sich hinter der Wut?**



Wie kann Wut noch gesehen werden?

Woher kommt sie? Was sind Auslöser dafür?

**TRAUER. ANGST. SCHMERZ. OHNMACHT. ÄRGER.  
ENTTÄUSCHUNG. HILFLOSIGKEIT.**

**Wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken?**

**Akzeptanz** - Anerkennen was ist. Was ist da? Ich akzeptiere mich. (Vertrauen: das was passiert, ist das einzig Richtige)

**Optimismus** - was gibt's positives an der Situation zu entdecken? Wie könnte ich die Situation noch betrachten? Was kann ich dadurch lernen / üben?

**Eigenverantwortung** – Wofür bin ich selbstverantwortlich und deswegen auch handlungsfähig?

**Handlungsfähigkeit** - was kann ich konkret machen?

**Soziales Netzwerk** - wer kann mich unterstützen? hab ich ein Umfeld das mich hält/ auffängt, oder bin ich allein? wer ist mein Umfeld?

**Lösungen finden** - lösungsorientiert sein. Es gibt immer mehrere Wege.

Welche Lösung kann ich anbieten? Was kann ich aktiv tun? Alle rationalen, impulsiven, absurden Lösungsgedanken zulassen

> Annehmen des IST-Zustands.

Wie kann ich positives verstärken?

**Ein Ziel vor Augen haben/ definieren** – z.B.: Mein Haus wird irrtümlicherweise gelb statt blau angemalt. Ist mein Ziel ein blaues Haus zu haben? Oder ein Haus in welches Menschen gerne eintreten? Oder ein Haus mit einer Farbe, durch die mensch den Schmutz nicht so leicht sieht?

→ **Geschichten erzählen**



Erzähl uns eine Geschichte, als du wütend warst.

Wie bist du damit umgegangen?

Wofür kannst du dankbar sein?

→ **Aus Geschichten lernen/ ernten**

Was hat geholfen die Wut aufzulösen oder umzuwandeln?

- Entschuldigung – Es wurde angesprochen, was wütend macht
- Emotion „auf den Tisch hauen“ - sich beschweren
- miteinander reden - Gespräch mit Freunden und Akzeptanz
- Ziel in die Zukunft – positive Vorstellung - „morgen ist es gut“
- Unterstützung holen, z.B.: Mama
- Zeit vergehen lassen, überschlafen
- Reden mit Gott / Allah
- Sport z.B. Spazieren gehen, Berge,...
- vorher überlegen bevor aus Wut vorschnelles Handeln passiert, nachdenken
- Bedürfnis nach körperlicher Reaktion: z.B. Glas in Container schmeißen
- Atmung Adrenalin abbauen
- AKTIV werden & bleiben, tun und sich einsetzen.
- Nach alternativen Lösung suchen
- Beschäftigung / Betätigung: Sport, Musik, ...
- Geschichten von anderen hören
- aktiv NEIN sagen – STOP! Grenze. Aussteigen aus dem Kreislauf / Rad
- Hoffnung Optimismus
- im Auto schreien
- AUSDRUCK: aufschreiben der Gedanken um sie zu ordnen
- der WUT nicht den Raum / die Wichtigkeit geben
- aus der Situation raus gehen
- das positive sehen, konstruktiv werden, erkennen des Kerns
- Kreative Namensgebung für Politiker\*innen
- Zeit lassen und akzeptieren
- selbst kontrollieren und entschuldigen
- Freundschaft bleibt gleich, gemeinsames Ziel
- Rücksicht nehmen. Regeln einhalten
- dankbar sein.
- Fehler zugeben und entschuldigen
- weinen

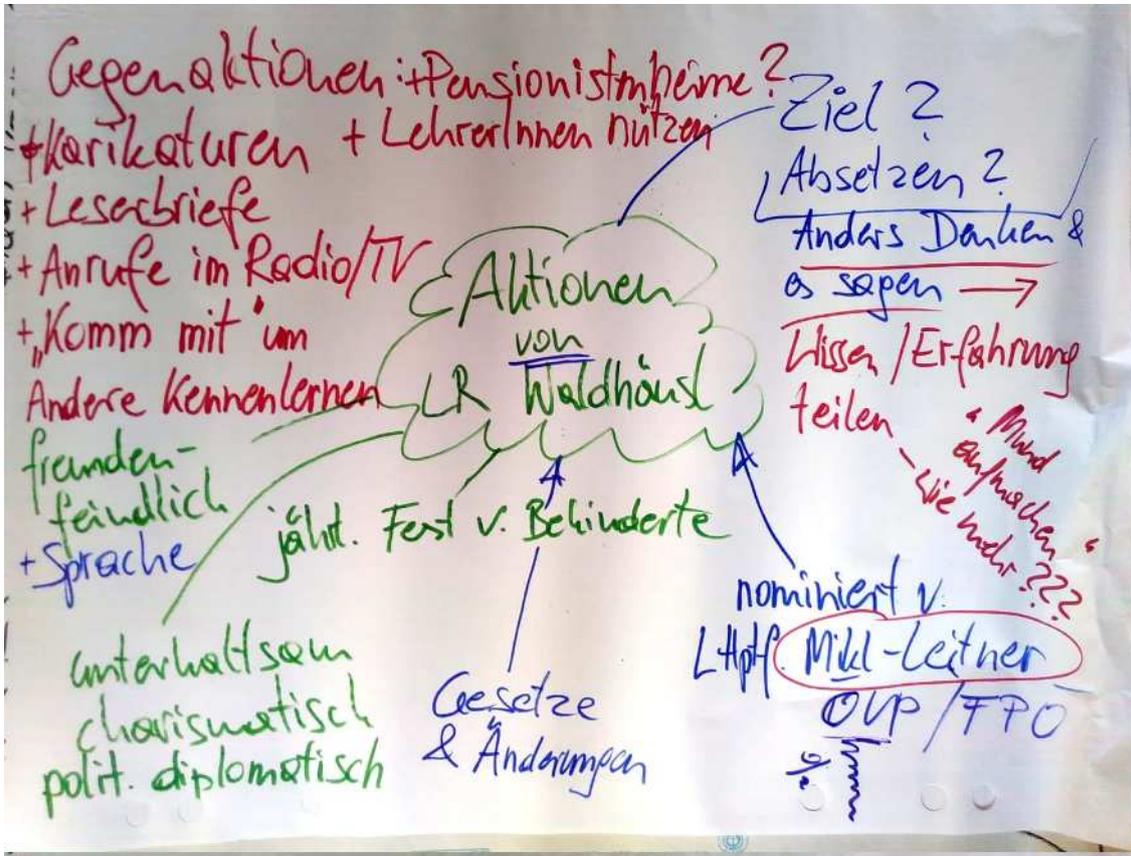
- schreiben, zerknüllen > und weg
- Musik hören
- mit vertrauten Menschen sprechen
- mit Gleichgesinnten treffen und austauschen



→ **Wutabbau und Aufbau von Widerstandsfähigkeit anhand von 3 Beispielen**

(begonnen daran zu arbeiten, unvollkommen, Stichwort artig notiert)

**Beispiel Wut gegenüber Politiker W.**



**Beispiel Schulstress / Klasse wiederholen**

ZIEL – Erfolg haben, mich wohl fühlen, Freizeit, Entspannung

AKZEPTANZ der Situation.

Der Entscheidung. Erkennen warum sie getroffen wurde. Einsicht. Klarheit darüber.

EIGENVERANTWORTLICH & HANDLUNGSFÄHIGKEIT > LÖSUNGEN: Erkennen und sehen – was ich alles bereits geschafft habe und was ich dazu beigetragen hatte. (Selbst-Wertschätzung)

Ich kann viel lernen und üben. Ich kann freundlich und ehrlich sein. Ich kann auf andere zugehen. Ich kann zeigen wer ich bin. Mit Vertrauen und Offenheit an die neue Situation heran gehen.

SOZIALES NETZ: Ich habe bereits viele Freunde, gute Beziehungen, wo ich so sein kann wie ich bin.

Ich kann mit ihnen reden – auch über schwierige Situationen

**Beispiel „Ernst der Lage nicht erkennen, es (Verfahren, Bundesgericht) nicht wichtig nehmen“**



**ZIEL DEFINIEREN:** Schaffen, dass sie bleiben. Ich meinen Teil davon erledigen kann, der dazu beiträgt.

**EIGENVERANTWORTLICH:** für die Trennung zwischen „Freund sein“ und „Begleitung sein“

**HANDLUNGSFÄHIGKEIT:** getrennte Räume schaffen. Akzeptanz für die Situationen/ Konsequenzen, die nicht in meiner Eigenverantwortung liegen.

## ABSCHLUSS



### *Vielen Dank*

an alle, die den Abend mitgestaltet und daran teilgenommen haben!

Ein besonderes Dankeschön an das Team „**Willkommen MENSCH in Horn**“ für die Zusammenarbeit, die Organisation des Raums und Gartens und das Kümmern ums leibliche Wohl.

Vielen Dank an die wertvolle **Kooperation mit Caritas Diözese St. Pölten** bei den Lern- und Austauschtreffen im Waldviertel.

**Das nächste Lern- und Austauschtreffen (Community of Practice) findet hoffentlich im Oktober in Gmünd statt.** Alle sind herzlich eingeladen beim Vorbereitungstreffen im September mitzumachen. Eine Einladung wird zeitnahe per Email verschickt.



\*CoP = Menschen treffen sich zu einem gemeinsamen Thema. Intention dabei: mit- & voneinander lernen, einander begegnen, vernetzen und gegenseitig (be-)stärken.

Eingeladen sind alle WaldviertlerInnen, die am Thema interessiert sind: Freiwillig und beruflich Engagierte, Initiativen, Geflüchtete/Neuzugezogene (gute Deutschkenntnisse von Vorteil), Gemeindevertreter\*innen, Integrationsbeauftragte, alle Interessierten.

Mehr Information über CoP Veranstaltungen

<https://netzwerk-cop.jimdo.com>

Verlinke dich mit WiR-ZUSAMMEN „Community of Practice“

<https://www.facebook.com/groups/546142942225519/?ref=bookmarks>

Fragen, Themenvorschläge und Anmeldung unter

[team@wir-zusammen.at](mailto:team@wir-zusammen.at)