

## Anti-Ärger-Strategie

Einfach weniger ärgern - mehr Freude im Leben!

Ärger lässt sich nicht immer vermeiden und in kleinen Dosen kann dieses Gefühl auch ein Ansporn sein.

Zuviel Ärger jedoch schadet nicht nur unserer Seele sondern auch unserer Gesundheit. Es schwächt unser Immunsystem und schlägt sich in psychosomatischen Erkrankungen nieder.

Aber wie gehe ich richtig mit Ärger um?

Ziel ist es, meine Reaktionen, mein Gefühl bewusst zu steuern

- Effizientes Ärgern!

In diesem Vortrag wird eine Strategie vorgestellt, bei der man mit Humor und Selbstironie seinen Ärger in Schach hält und bestimmt das eine oder andere Mal zum Schmunzeln kommt.

---

---

**Information**

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Kursbeitrag:** 25,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität

**Verfügbare Termine**