IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen.



Wut-Training

Grenzen setzen. Klare Entscheidungen treffen. Dranbleiben.

Wut-Training

Wut ist DER Treibstoff, um für das zu sorgen, was Dir wichtig ist! Wenn Du lernen willst, Grenzen zu setzen, klare Entscheidungen zu treffen, an Deinem Ziel dranzubleiben oder in Beziehung mit Deinem*r Partner*in und/oder Kindern spürbarer zu sein, dann bist Du bei unserem Ganzkörper-Training genau richtig!

11.01.2026, So., 10:00 - 17:30 Uhr

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

110,00 € regulär,
Emäßigung 90 € auf Anfrage

Details & Anmeldung

WUT IST BEZIEHUNGSTRENNEND UND ZERSTÖRERISCH? Jede*r hat im Laufe der Zeit mehr oder weniger funktionierende Mechanismen für den Umgang mit der eigenen Wut und der Wut der anderen entwickelt. Unabhängig von der persönlichen Geschichte, fällt es besonders Frauen schwer, ein stimmiges Maß für dieses Gefühl für sich zu finden. In unserer Gesellschaft gelten wütende Männer als männlich, während wütende Frauen eher als hysterisch dastehen. WARUM WÜTEND SEIN? Wut ist DER Treibstoff, um für das zu sorgen, was Dir wichtig ist! Wenn Du lernen willst, Grenzen zu setzen, klare Entscheidungen zu treffen, an Deinem Ziel dranzubleiben oder in Beziehung mit Deinem*r Partner*in und/oder Kindern spürbarer zu sein, dann bist Du bei unserem Ganzkörper-Training genau richtig! WIE ARBEITEN WIR? Während des Wut-Trainings werden zündende Ideen vermittelt, damit der Treibstoff in den passenden Kanälen fließen kann. Wir gehen bewusst in die Wut, ohne uns selbst oder andere zu verletzen. Dabei kannst Du jederzeit Dein Tempo und Deine Intensität wählen. Wir trainieren unseren emotionalen Körper in Paar- sowie Gruppenübungen und geben Impulse für den Alltag. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf zwölf begrenzt, um eine bestmögliche Unterstützung zu gewährleisten. FÜR WEN IST DAS WUT-TRAINING? Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die wenig bis keine Wut spüren als auch an Menschen, die zwar schnell in der Wut sind, doch dabei den Eindruck haben, dass die Wut eher sie beherrscht als umgekehrt. Wenn Du erste Schritte in der bewussten Wut machen willst oder an der Entdeckung Deiner Wut-Kraft dranbleiben willst, bist Du herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Ihre Dozierenden



Jasmin Benser
Dr. Jasmin Benser ist Playfight Facilitator und Playfight Coach (i.A.), Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Somatic Experiencing Practitioner (i.A.) und traumasensible Coach/ Heilpraktikerin Psychotherapie in eigener Praxis.