

Anti-ÄRGER-Management achtsam und bewusst agieren



**Auch wenn uns das Leben immer wieder Grund zum
Ärgern liefert und wir uns in solchen
Ärger-Situationen ohnmächtig fühlen, haben wir es letztendlich
selbst in der Hand, ob wir uns ärgern oder nicht.**

Sie wollen Ihre Ärger-Fallen erkennen, vermeiden und Ihren individuellen Weg entdecken, wie Sie Ihre Ärger-Themen klar und für andere annehmbar ansprechen können? > Dann sind Sie hier richtig!

Inhalte

- Neurobiologische Funktion des Ärgerns
- Meine Anlässe & Ursachen des Ärgers
- Mein Ärger-Frühwarn-System
- Aktive Auseinandersetzung den eigenen Ärger-Themen
- Anti-Ärger-Strategien:
> mental > emotional > energetisch
- Umgang mit Fremd- und Selbstkritik
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen & Meditation
- Positives Fühlen & Ärger-Auflösung
(S.I.E.G.T.-Prozess)
- Umsetzung anhand der aktuellen
Lebenssituationen

Die Gewichtung der Inhalte wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

Ihr persönlicher Nutzen

- Sie gehen proaktiv und gelassen mit Ärger und Kritik um
- Entspannter Umgang mit unterschiedlichen „Ärgertypen“
- Sie nutzen Ärger für positive Veränderung
- Sie schaffen es, Ärger loszulassen
- Sie gehen souverän mit aufgebracht Mitmenschen um, ohne Ihren Ärger zu unterdrücken
- Sie lernen, Ihren Ärger konstruktiv anzusprechen
- Sie verbessern Ihre (Er)Lebensqualität
- Sie sorgen für Ihre Gesundheit

Ihr Experte



Mag. Dieter Vogel

Managementtrainer, Emotional Competence Trainer & Coach,
Systemischer Coach & Supervisor, Dipl. HypnoCoach, Mediator,
Lektor an der DUK (Managementinstitut)

12 Jahre Führungspraxis in der Privatwirtschaft,
Entwickler von Emotional Mastering®



Organisatorisches

Ort: Hotel****, Großraum Linz

Teilnehmerzahl : max. 10 Pers.

Termin: 06.-07. Apr. 2026

Ihre Erfolgsinvestition: € 850,-- ab 2. TeilnehmerIn € 770,-- zzgl. MwSt,
inkl. Seminarunterlagen, Seminarprotokoll, exkl. Hotelleistungen (Verpflegung, Nächtigung)

*Auch als firmeninternes Seminar
mit Zielspezifizierung buchbar!*

Mag. Dieter Vogel e.U.
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz
Tel.: 0699-17 000 435
Mail: office@dieter-vogel.at

Anmeldeportal:
www.emotional-mastering.at

 **Mag. Dieter
VOGEL**
design your emotions