



Das ärgerliche am Ärger ist,  
dass man sich schadet,  
ohne anderen zu nutzen.

Kurt Tucholsky

## **Rendezvous mit meinem Ärger** - mehr Energie durch effizienteres Ärgern –

Wer sich öfter mal ärgert, kennt das:  
die Gedanken kreisen immer wieder um das Ärgernis und seine Folgen.  
In Gesprächen mit der Familie, Freunden und/oder Kollegen vertiefen wir  
das Thema und das Gefühl.

Ärgern kostet Zeit und Energie.  
Und es hält uns von den wesentlichen Dingen ab.  
Wer dem Ärger weniger Macht über das eigene Verhalten geben möchte, kann  
mit Reflektion und Techniken üben, den Ärger gezielt einzuschränken und so  
Energie zurückzugewinnen.

Ich lade zu einer Entdeckungsreise zu sich selbst ein mit der Idee,  
sich künftig einfach effizienter zu ärgern.

Termin: **Samstag, 17.10.2020, 14:00 – 18:00 Uhr**  
Ort: Dialog-Raum, Alte Timmer Schule  
Hattinger Str. 764, 44879 Bochum-Linden  
Anmeldungen  
unter: [www.freizeit-treffs.de](http://www.freizeit-treffs.de), Region Ruhrgebiet  
Michaela Hendricks, 0151 / 65 18 77 65