

# Den Tiger reiten

Ärger als Ressource für wirksames Handeln



**10. September 2022**

**Workshop mit Transaktionsanalyse und Qigong  
mit Gerlinde Ziemendorff und Hans Peter Bergmann**

# Ärger als Ressource

# Transaktionsanalyse und Qigong



## Warum ist die Energie des Ärgers wichtig?

Das Grundgefühl Ärger oder Wut ermöglicht es dir, dich kraftvoll und entschieden für deine Wünsche und Ziele einzusetzen. Mit Klarheit Ja und Nein zu sagen. Viele Menschen haben in ihrer Kindheit jedoch verlernt, dieses Gefühl zu spüren und auszudrücken. Als Erwachsene fehlen dann oft Lebensenergie, Freude und die lustvolle Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

## Den Tiger reiten

An diesem Tag weckst du den Tiger in dir! Du entwickelst deine gesunde, erwachsene Wutkraft weiter. Du entdeckst sie in deinem Körper und erfährst in einer geschützten Gruppe Anerkennung für deine Art und Weise, diese Kraft zu zeigen.

Dabei unterstützen dich die Modelle der Transaktionsanalyse (TA) und des Qigong.

## Verstehen - wahrnehmen - ausdrücken

Mit der TA erklären wir, wie wichtig dieses Gefühl ist und warum es sich in dir zu sehr zurückgezogen hat. Mit den Übungen und der Philosophie des Qigong spürst du dich präsent in deinem Körper und lernst wirksam und rollengemäß mit deinem Ärger umzugehen.

Du lädst dich mit der Energie deiner Lebendigkeit auf. Du bekommst Übungen an die Hand, wie du auch in deinem Alltag deine Ärgerenergie immer wieder aktivieren kannst und dich mit festem Stand vertreten und für dich sorgen kannst.

## Arbeit im Raum der Möglichkeiten

In der klaren Architektur des Möglichkeitsraums und draußen in der wunderbaren Natur am Südhang des Teutoburger Waldes eröffnungst du dir mit Qigong und TA neue Erlebens- und Verhaltensspielräume.

# Das „Kleingedruckte“

Termin: Samstag, 10. September 2022

Zeiten: 09.00 Uhr - 19.00 Uhr

Ort: Möglichkeitenraum, Petersberg 3,  
33803 Steinhagen

15 Autominuten von Bielefeld, DB Bahnhof ganz in der Nähe  
Infos, Bilder und Anfahrt: <https://moeglichkeitenraum.de>

Leitung: Gerlinde Ziemendorff, Detmold  
Pädagogin, Lehrsupervisorin (EASC),  
Lehrende Transaktionsanalytikerin u.S. (DGTA)  
Hans Peter Bergmann, Detmold  
Systemischer Coach und Qigong-Lehrer  
(zertifiziert nach den Standards der DDQT)

Kosten: 190,00 € bei Anmeldung bis 15.00.2022  
danach 220,00 €.

Frühbucherrabatt  
verlängert bis 30.06.2022

Studierende und Menschen mit geringem Einkommen können zu  
einem ermäßigten Beitrag teilnehmen. Bitte sprechen Sie uns an.

In den Kosten enthalten sind die Seminargebühr,  
Materialien sowie Mittagessen, Getränke und Snacks.

Anmeldung: <https://kurzelinks.de/DenTigerReiten>

 Hans Peter  
Bergmann  
Beratung | Bildung | Qigong

 Gerlinde  
Ziemendorff  
Veränderung wirksam gestalten

