

## Kreativer Umgang mit Wut



Der Vulkan Fuego in Guatemala (Quelle: [www.vulkane.net](http://www.vulkane.net))

### Einführung in die externalisierte Emotionsarbeit nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross

**Samstag, 28. Juni, 2025**

**Mora**

**Mühlemattstrasse 50, 3007 Bern**

Wut ist eine Urkraft.  
Sie überwältigt uns immer wieder.  
Sie zu unterdrücken, macht uns zu Gefangenen.  
Wir legen unsere Kraft in Ketten, statt sie zu nutzen.  
Diese Weiterbildung gibt einen Einblick  
in die kreative Arbeit mit Wut und Wutausbrüchen.

### Kursleitung:

**Michael U. Baumgartner**, Erwachsenenbildner, Sozialarbeiter,  
Biographiarbeiter, Ethiker, Ausgebildet u.a. in externalisierter Emotionsarbeit  
nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross

### Inhalt:

- Die vier Grundgefühle und Emotionen
- Wut als Lebenskraft
- Die Gefahren aufgetauter Wut
- Adäquat reagieren bei wütenden Gegenüber
  - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Wutarbeit mit mir und andern
- Einführung in die externalisierte Emotionsarbeit
- Stressreduktion durch Wutarbeit
- Methode zur Arbeit mit Wut / wütenden Klient:innen

### Lernziele:

- Die Teilnehmenden
- erkennen Ausdrucksarten von Wut,
- kennen die vier Grundgefühle,
- können Wut ansprechen und
- haben ein Werkzeug zur konstruktiven Arbeit mit Wut

### Zielgruppe:

Sozialarbeitende, Pädagog:innen, Therapeut:innen und andere Interessierte



**Kursdatum:** Samstag, 28.06.25 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kursort:** Der Kurs wird in den Räumlichkeiten von Mora an der Mühlemattstrasse 50 in 3007 Bern, 15 Geh-Minuten vom HB, durchgeführt

**Teilnehmendenzahl:** beschränkt auf max. 18 Teilnehmende

**Anmeldung:** per E-Mail: [info@derentwickler.ch](mailto:info@derentwickler.ch) / Telefon 076 369 4358  
per Post: Michael Baumgartner, Oberdorfstrasse 5, 3053 Münchenbuchsee  
Anmeldung mittels Anmeldetalon oder entsprechender e-Mail gilt als verbindlich

**Kosten:** CF 180.00.— (Reduktion in Absprache)  
**zu bezahlen bis 21.06.25**  
**Frühbuchpreis bis 24.05.25 CHF 160.00**  
**3 Weiterbildungen bis 6. Juli 2025: CHF 330.00**  
(bezahlbar in Raten bis 1. Juni 2025)

**Anmeldeschluss:** 21. Juni, 2025

**Mitbringen:** 2 alte Geschirrtteile aus Glas oder Porzellan

**Anmeldung:**

Ich melde mich für die Weiterbildung „*Kreativer Umgang mit Wut*“ vom Samstag, 28.06.25 an

**Name:**

**Vorname:**

**Strasse:**

**PLZ/Ort:**

**Telefonnummer:**

**E-Mail:**

**Beruf / Arbeit:**

**Weitere Weiterbildungsinteressen:**

**Datum Unterschrift:**

**DIESE SEITE AUSGEFÜLLT ALS ANMELDUNG AN: [info@derentwickler.ch](mailto:info@derentwickler.ch)**

**Dein Platz ist Dir sicher, sobald Deine Zahlung erfolgt ist.**

Bankangaben Freie Gemeinschaftsbank Genossenschaft, Meret  
Oppenheim-Strasse 10, Postfach, 4002 Basel  
Begünstigter: Michael Baumgartner, Oberdorfstrasse 5, 3053  
Münchenbuchsee - IBAN CH70 0839 2000 1577 9930 1