

# Integration von Wut und Hass

## Eine 4-wöchige Reise

### Konzept

#### Intro-Intention

Die abgespaltenen Gefühle des Aggressionspektrums (Ärger, Wut, Zorn, Hass) zeigen sich oft in versteckter Form wie Depression, negativem Selbstbild und unterschiedlichen körperlichen Symptomen. Unser Wunsch ist es einen unterstützenden Rahmen zu schaffen, in dem Integration und damit die Freilegung von unterdrückter Lebenskraft geschehen kann.

#### Zum Wort Integration

Integration beschreibt für uns den Prozess der zunehmenden Verbindung zu dir Selbst, das sich wieder-aneignen von weggedrückten Gefühlen, Bedürfnissen und Impulsen. In den 4 Gruppentreffen fokussieren wir uns auf unterschiedliche Aspekte dieses Prozesses.

#### **1. Die Beziehung**

Wie ist deine Beziehung zu Wut und Hass? Gibt es fixe Ideen oder Ängste? Wo richtest du Wut gegen dich selbst oder andere?

Fokus: Agency

#### **2. Die Kommunikation**

Worum geht's dir in deiner Wut? Welche Nachricht will kommuniziert werden? Um welches Bedürfnis geht es?

Fokus: Zuhören

#### **3. Die Herausforderungen**

Was ist herausfordernd beim Fühlen und Halten der Emotionen auf körperlicher und psychischer Ebene?

Fokus: Containment

#### **4. Der Kern**

Was haben Wut und Hass mit Trauer und Schmerz zu tun? Und was mit Verletzlichkeit und innerer Stärke?

Fokus: Verbindung

Wir widmen uns den Themen in Form von Dyaden, wiederholenden Fragen und Austausch in der Gruppe. Am Anfang wird es immer eine kurze geführte Meditation geben und in der Mitte einen kleinen Theorie-Teil.

### Hintergrund

Den theoretischen Unterbau für unser Angebot bildet das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM) von Laurence Heller - ein psychotherapeutischer Ansatz, entwickelt für die Heilung von Bindungs- und Entwicklungsstrauma.

***„Paradoxically, the more we try to change ourselves, the more we prevent change from occurring. On the other hand, the more we allow ourselves to fully experience who we are, the greater the possibility of change.“***

**Laurence Heller**

### Zum Rahmen

4 Gruppentreffen auf **Zoom** jeweils Samstags von 10:30-13h

**16. Nov, 23. Nov, 30. Nov, 7. Dez**

### **Chatgruppe**

Ein unterstützender moderierter Raum für Austausch und Inspiration. Wir werden darin Anregungen und Impulse teilen.

### **Einzelsupport**

Tritt mit uns direkt über Text- oder Sprachnachricht in Kontakt. Wir hören zu/ lesen und antworten. Circa 2h in den 4 Wochen pro TeilnehmerIn.

### **Preis**

160-240 Euro

nach eigenem Ermessen

### **Anmeldung**

Diesem [Link](#) folgen

### **Kontakt**

marcusfux@yahoo.de +43699 18939991 oder twmhb1@googlemail.com

Kontaktiere uns gern, wenn du noch Fragen hast oder Entscheidungshilfe wünschst

Oder komm zum Info-Abend am **4. Nov.** von **20-20:30h** [Hier anmelden](#)

Marcus Fux

NARM® Practitioner und selbstständiger psychosozialer Berater

[www.marcus-fux.at](http://www.marcus-fux.at)



Arne Weber

NARM® Therapist und Heilpraktiker für Psychotherapie

[NARM-Page](#)

