

# Den Tiger reiten

Ärger als Ressource für wirksames Handeln



04. Mai 2024

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

# Ärger als Ressource



## Warum ist die Energie des Ärgers wichtig?

Das Grundgefühl Ärger setzt die Energie der Veränderung frei. Es unterstützt dich dabei, kraftvoll und entschieden deine Ziele zu verfolgen und Grenzen zu setzen. Mit Klarheit Ja und Nein zu sagen. Viele Menschen haben in ihrer Kindheit aber zu wenig gelernt, dieses Gefühl zu spüren und sinnvoll auszudrücken. Im Erwachsenenalter fehlen ihnen dann oft Lebensenergie und die lustvolle Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

## Den Tiger reiten

An diesem Tag weckst du den Tiger in dir. Du aktivierst und entwickelst deine gesunde, erwachsene Energie des Ärgers im Schutz einer Gruppe weiter.

Das hilft dir, in deinen Lebensbezügen klar für dich einzustehen. In deinen beruflichen Rollen kannst du mit dieser Fähigkeit klar kommunizieren und selbstbewusst mit anderen kooperieren.

# Transaktionsanalyse und Qigong



## Transaktionsanalyse (TA) und Qi Gong ...

... sind die Modelle, mit denen wir dich an diesem Tag unterstützen. Mit der TA gelingt es, das überlebenswichtige Gefühl des Ärgers auf dem Hintergrund der eigenen Biographie neu zu verstehen. Die Philosophie und die Übungen des Qi Gong ermöglichen dir, dieses Gefühl im Körper willkommen zu heißen, ins Spüren und in den Ausdruck zu bringen. Außerdem lernst du Ärger situationsangemessen zu regulieren und in sozialen Situationen gut zu nutzen.

## Dein Gewinn

Du lädst dich mit der Energie der Selbstwirksamkeit auf. Du lernst Übungen und Strategien, mit denen du gut für dich sorgen und dich rollenangemessen und mit kraftvollem Stand vertreten kannst.

## Arbeit im Raum der Möglichkeiten

In der kreativen Atmosphäre des Seminarhauses in Brokhäusen und seinem großzügigen Garten eröffnest du dir mit Qigong und TA neue Erlebens- und Verhaltensspielräume.

# Das „Kleingedruckte“

Termin: Samstag, 04. Mai 2024  
Zeiten: 09.00 Uhr - 19.00 Uhr  
Ort: Seminarhaus Brokhäusen  
Mönkebergweg 24a, 32758 Detmold  
Vom Bahnhof Detmold in ca. 20 min.  
mit der Buslinie 708 zu erreichen.



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

Kosten: 195,00 € bei Anmeldung bis 31. Januar 2024  
(Frühbucherrabatt), danach regulär 235,00 €.  
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: QR-Code oder <https://kurzelinks.de/TA-und-Qigong>

**Hans Peter  
Bergmann**  
Beratung | Bildung | Qigong

**Gerlinde  
Ziemendorff**  
*Veränderung wirksam gestalten*

