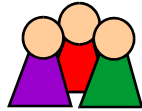


K A R A



Institut für Aggressions- und
Konfliktberatung

Karin Ahrens ☯ **Ralf Ahrens**

✉ Beethovenstraße 50 - 25813 Husum

☎ 04841 / 871402
📄 04841 / 871401
✉ Email kara@kara-ahrens.de
homepage www.kara-ahrens.de

▣ **Rahmen:** → Beratung, Seminar

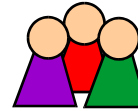
🕒 **Zeiten:** → nach Vereinbarung

€ **Kosten:** → Honorar

Bankverbindung:

Vereinsbank AG Husum
Konto Nr. 40057109
(BLZ 200 300 00)

K A R A



☯ **Wir bieten an:**

- Einzelberatung und
- Seminare für

- Eltern, Pädagogen
- Familie
- Kindergarten, Schule

☯ **Grundhaltung:**

- ◆ Konflikte haben Grenzen.
Diese zu benennen ist bereits
eine Form der Lösung.

- ◆ Konfliktarbeit beginnt mit
Respekt, sich selbst und
anderen gegenüber.



Institut für Aggressions- und
Konfliktberatung

K A R A

Konfliktberatung

Aggressionstraining



KARA



Konfliktberatung

Aggressionstraining



Karin Ahrens



Ralf Ahrens

Dipl. Sozialarb./Sozialpäd. (FH)

Gestaltpädagogin
Aggressionsberaterin
Gestalttherapeutin
Konfliktberatung

Gestaltpädagoge
Aggressionsberater
Gestalttherapeut

Aggression ist wie Feuer:

Sie wärmt, durchblutet, verletzt, zerstört und ist lebensnotwendig. Der Umgang mit Feuer und

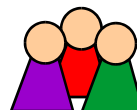
Aggression erfordert Wissen und Übung:

Ungehemmte Aggression kann wie ein Großbrand sein, wenn sie zu Gewalt wird, und unterdrückte Aggression kann zu einem Schwelbrand werden: Irgendwann sind die Leitungen durch...

Aggression wird erst durch den Gebrauch, durch das Maß und das Ziel destruktiv oder konstruktiv.

Reichel 1997

KARA



Kommunikation

Aktion

Reflektion

Animation

Wir bieten individuelle **Beratung** und **Unterstützung**.

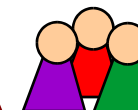
In einem kostenlosen *Erstgespräch* vereinbaren Sie mit uns Umfang und Art der Kooperation.

Für weitere Tätigkeiten berechnen wir ein Honorar.

Themen:

- Wissen über Eskalation und Deeskalation von Konflikten
- Mit eigenen Stärken und Schwächen auseinander setzen
- Eigene Grenzen kennen und vertreten können
- Ziele und Bedürfnisse von Anderen erkennen und eigenes Handeln darauf auszurichten
- Kommunikationsfähigkeit fördern
- Konfliktlösungsmodelle kennen lernen

KARA



Umgang mit Aggression

Im Alltag erleben wir unterschiedliche Formen der Aggression.

Sind aggressive Handlungen ein zwangsläufiges Übel?

Keineswegs, denn jede Aggressivität hat ganz konkrete Gründe, allerdings ist es nicht so einfach die Ursachen aufzudecken und zu verstehen.

Durch eine einführende aktive Unterstützung lernen die TeilnehmerInnen konstruktiv mit Frust und Aggression umzugehen.

Das Trainingsprogramm beinhaltet verschiedene Übungen zum Umgang mit Konflikten und Gewalt.



Das Training konfrontiert die TeilnehmerInnen mit ihrem (oft unbewussten) Aggressionspotential, welches kontrolliert nach Außen getragen und kanalisiert wird.