

# familylab – Weiterbildung

## Aggression und andere unangenehme Gefühle

3-tägiger Workshop mit Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling  
für pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte  
in MÜNCHEN, 09. bis 11. November 2018

Wut, Aggression, Angst, Tränen, Trauer, Scham – es fällt uns in der Regel schwer, diese heftigen Gefühlsregungen willkommen zu heißen, sei es bei uns selbst, sei es bei anderen. Eher neigen wir dazu, sie zu verdrängen, sie hinunterzuschlucken oder uns zurückzuziehen. Im Extremfall können wir auch den Kontakt zu unserem Gefühlsleben verlieren.

Bei Kindern bahnen wir einen ähnlichen Prozess an, wenn wir ihre heftigen Gefühle herunterspielen („Reg Dich doch nicht so auf“, „Hat doch gar nicht weh getan“, „Du brauchst doch keine Angst zu haben“), sie kritisieren („Jetzt stell Dich nicht so an“) oder gar sanktionieren („Wenn Du so ein Theater machst, musst Du in Dein Zimmer gehen“).

Im gestörten Kontakt zu unseren Gefühlen und der mangelnden Kompetenz, diese auszudrücken und für unser Leben zu nutzen, sehen Psychosomatiker heute eine wichtige Krankheitsursache.

Einen gesünderen Weg können wir versuchen zu beschreiten, wenn wir verstanden haben, welche wichtige Rolle jedem einzelnen Gefühl zukommt, auch den unbequemen und tabuisierten.

Als nächsten Schritt ist es wichtig, unsere erlernten automatischen Reaktionen zu erkennen und damit unsere Wahlmöglichkeiten und unseren Handlungsspielraum zu erweitern.

Wir können gegenüber den Gefühlen anderer Menschen toleranter werden, wenn wir verstanden haben, was in ihnen vorgeht.

Im Workshop bieten wir vielseitige Übungen an, die die Selbsterkundung und den Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen erleichtern. Der Schwerpunkt wird auf dem Umgang mit Wut und Aggression liegen. Der Dialog in der Gruppe bringt zutage, wie es anderen geht und macht Mut, neue Wege auszuprobieren. Theoretischer Input, zum Beispiel zur stammesgeschichtlichen Funktion von Aggression und anderen Gefühlen, liefert Hintergrundinformation.

### Leitung:

**Dr. Cornelia Stöckel** ist Dipl.-Psychologin und Neurowissenschaftlerin. Seit 2009 ist sie familylab-Seminarleiterin. Anschließend hat sie eine familientherapeutische Ausbildung am DDIF (Deutsch-Dänisches Institut für Familientherapie) abgeschlossen und arbeitet als Paar- und Familienberaterin. Nach Stationen in Oxford und Hamburg lebt Cornelia Stöckel seit Sommer 2016 mit ihrem Mann und ihren drei Kindern (15, 11, 9) in Graz, Österreich.



**Mirjam Baumann-Wiedling** hat nach ihrem Magisterstudium der Germanistik und Philosophie als Sachbuchlektorin gearbeitet. Nach ihrer Ausbildung zur systemischen Paar- und Familientherapeutin (DGSF) und Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) wurde sie 2009 familylab-Seminarleiterin. Sie hat die Grundausbildung "Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren" absolviert und sich zur MBSR-Kursleiterin ausbilden lassen (arbor-Seminare). Mirjam Baumann-Wiedling ist verheiratet, hat drei Kinder (25, 24, 19) und lebt mit ihrer Familie bei München.



# familylab – Weiterbildung

## Aggression und andere unangenehme Gefühle

3-tägiger Workshop mit Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling  
für pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte  
in MÜNCHEN, 09. bis 11. November 2018

**Ort:** Studio am Wiener Platz 6, 81667 München

**Zeit:** 09. bis 11. November 2018

**Kosten:** 350 € inkl. 19% Mehrwertsteuer

**Frühbucherrabatt:** bis 31. Mai 2018: 290 €

Pausensnacks sind im Preis inbegriffen.

**Für wen:** pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte.

Das Seminar wird die Form eines Workshops haben, in dem wir zwischen Vortrag und Übungen hin und her wechseln. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Diese Weiterbildung gilt auch als Supervisionsnachweis für familylab-SeminarleiterInnen.**

**Anmeldung:** mit beiliegendem Anmeldeformular per Post oder Email an:  
mirjam.baumann@familylab.de

**Seminarunterlagen:** Das Buch »Aggression« von Jesper Juul bekommen Sie zusammen mit den Seminarunterlagen. Bitte versuchen Sie es vor Beginn des Kurses zu lesen.



### Zeitplan:

**Freitag 09.11.2018**, 16.30 – 20.30 Uhr

Ankommen, Kennenlernen, erste Übungen zur Einstimmung

**Samstag 10.11.2018**, 9.30 – 18.00 Uhr (ca. 1,5 Std. Mittagspause)

Wir wechseln ab zwischen Vortrag, Übungen und Austausch.

Beispiele, Anliegen und Fragen der Teilnehmer sind erwünscht.

**Sonntag 11.11.2018**, 9.30 – 13.30 Uhr

Wir wechseln ab zwischen Vortrag, Übungen und Austausch.

Schwerpunkt: Wie können wir das Gelernte im Alltag umsetzen?

### Nähere Informationen:

Dr. Cornelia Stöckel, Email: [cornelia.stoeckel@familylab.de](mailto:cornelia.stoeckel@familylab.de), [www.cornelia-stoeckel.de](http://www.cornelia-stoeckel.de)

Tel. 0043 68899615056

Mirjam Baumann-Wiedling, Email: [mirjam.baumann@familylab.de](mailto:mirjam.baumann@familylab.de), [www.mirjam-baumann.de](http://www.mirjam-baumann.de)

Tel. 089 62242840

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Herzliche Grüße

Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling

# Anfahrtsskizze zum Workshop

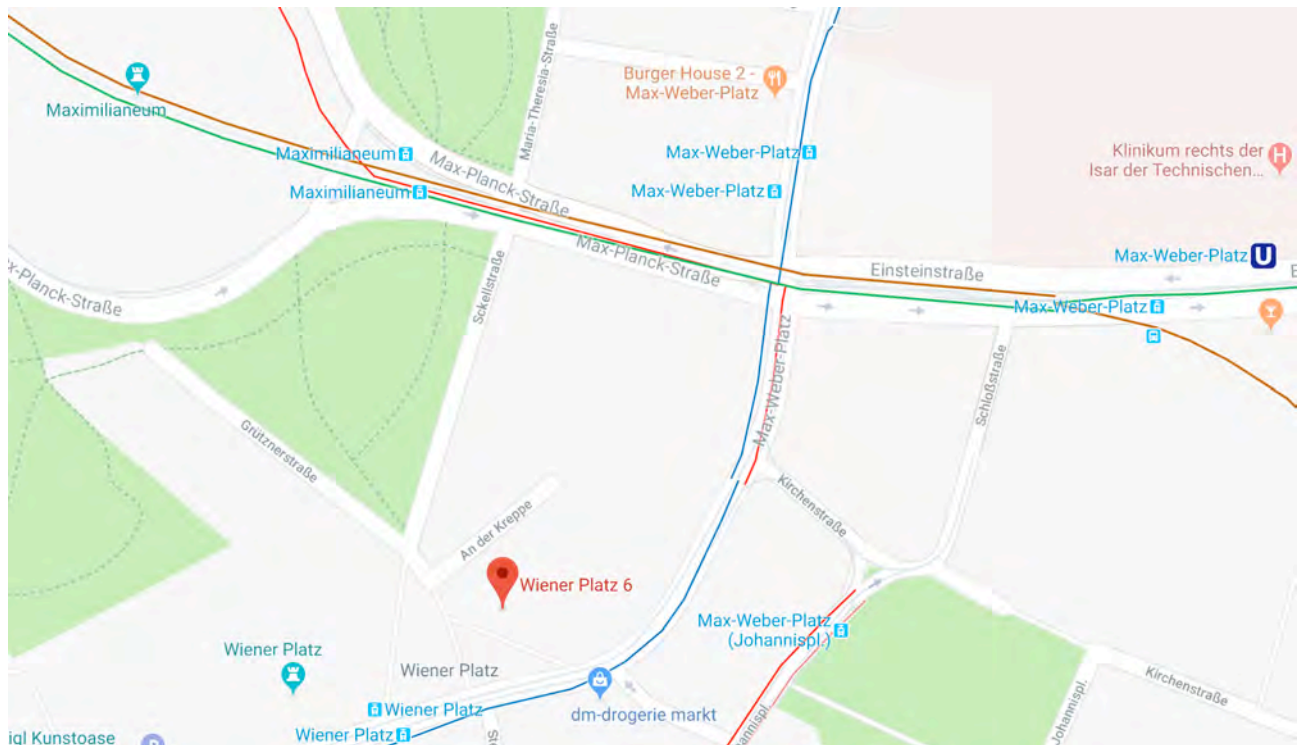
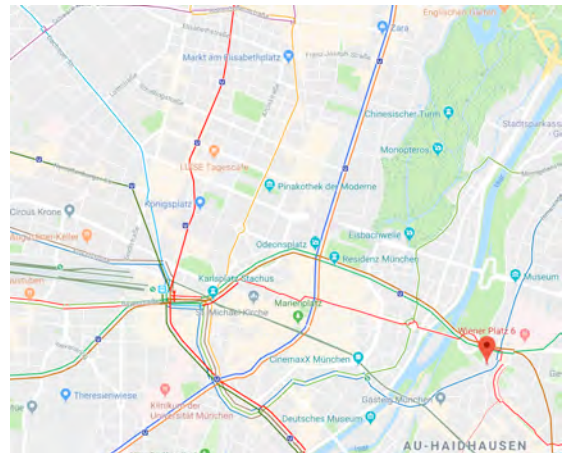
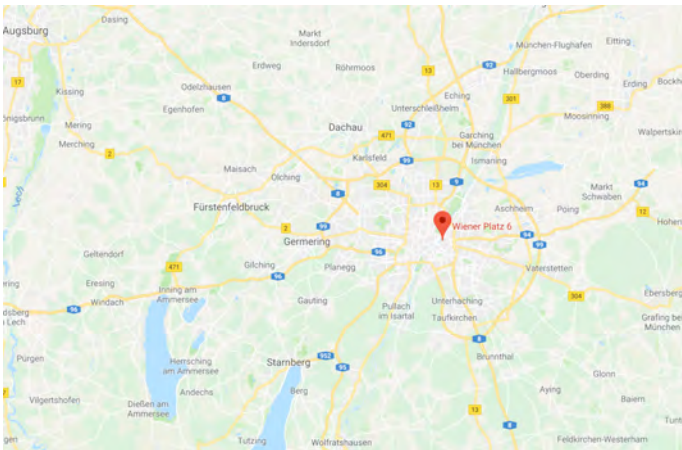
## Aggression und andere unangenehme Gefühle

mit Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling in München

Studio am Wiener Platz 6, 81667 München

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U-Bahn U4/U5 bis Max-Weber-Platz, dann 2 Minuten zu Fuß bis zum Wiener Platz



## Hotelliste Nähe Veranstaltungsort Wiener Platz 6, 81667 München

### Angelo by Vienna House Munich

Leuchtenbergring 20

81677 München

<https://www.viennahouse.com>

Einzelzimmer ab € 89



### Motel One

Orleanstr. 87

81667 München

<https://www.motel-one.com/de/hotels/muenchen/hotel-muenchen-city-ost/>

Einzelzimmer ab € 84



### Holiday Inn

Hochstr. 3

81669 München

<https://www.ihg.com/holidayinn/hotels/de/de/munich/muchb/hoteldetail>

Einzelzimmer ab € 80



### Novotel München

Hochstr. 11

81669 München

<https://www.accorhotels.com/de/hotel-3280-novotel-muenchen-city/index.shtml>

Einzelzimmer ab € 99



### Hotel Adria München Lehel

Liebigstr. 8a

80538 München

<https://www.adria-muenchen.de>

Einzelzimmer ab € 100



### Hotel Prinz München

Hochstr. 45

81541 München

<https://hotel-prinz.de>

Einzelzimmer ab € 85



### Courtyard by Marriott München

Orleanstr. 81 – 83

81667 München

<http://www.marriott.com/hotels/travel/mucor-courtyard-munich-city-east>

Einzelzimmer ab € 89



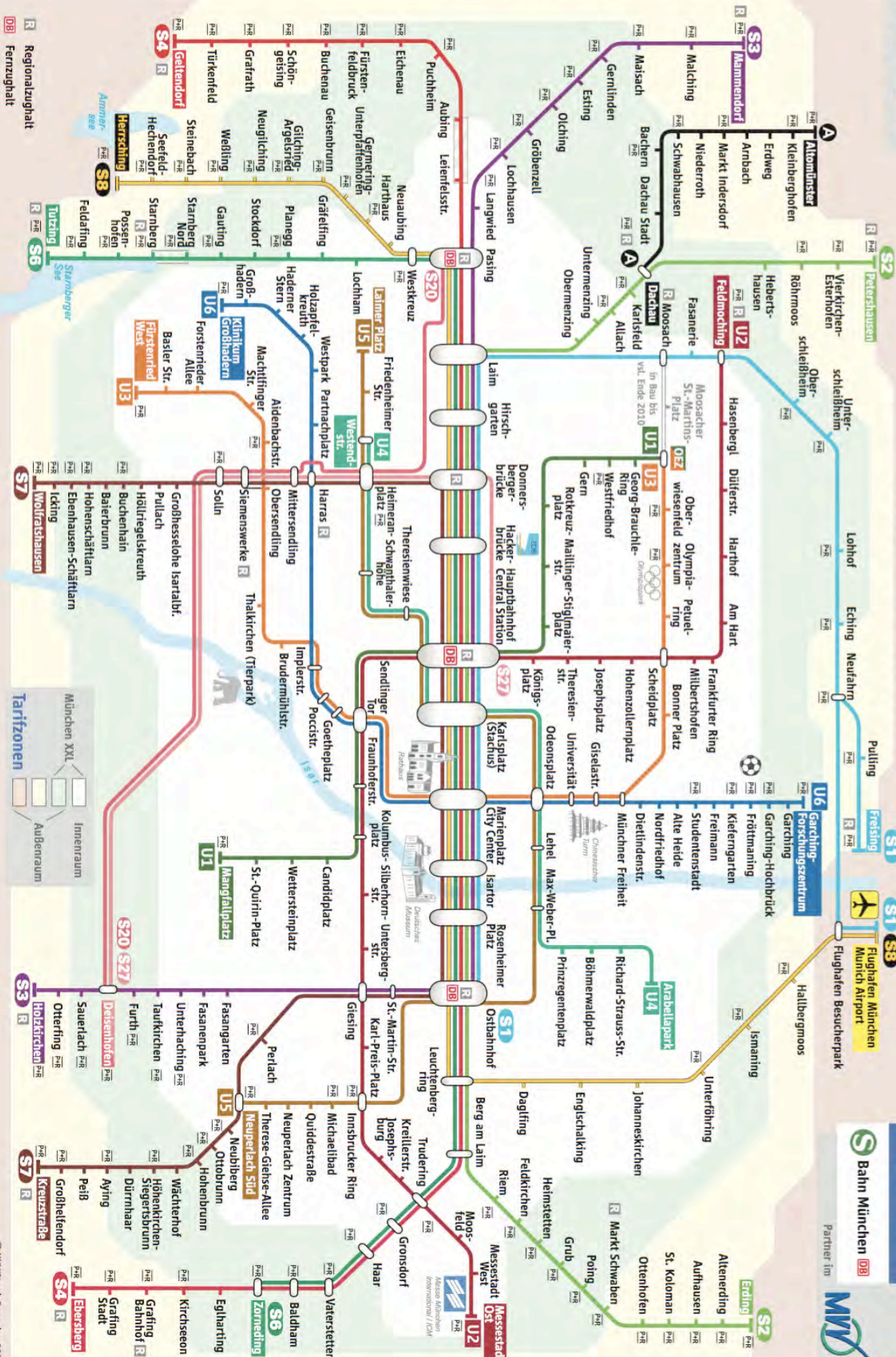




# Schnellbahnnetz



Partner im



**Tarifzonen**

- München XXL
- Innerraum
- Außenraum

familylab - Weiterbildungen  
Mirjam Baumann-Wiedling  
Höhenweg 11  
82229 Seefeld

Tel 089 62242840  
mirjam.baumann@familylab.de  
www.mirjam-baumann.de

familylab – Weiterbildung  
**Aggression und andere unangenehme Gefühle**

3-tägiger Workshop mit Cornelia Stöckel und Mirjam Baumann-Wiedling  
für pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte  
in MÜNCHEN, 09. bis 11. November 2018

Name.....

Adresse PLZ/Ort/Strasse/Haus-Nr.....

Jahrgang .....

eMail.....

Web-Seite .....

Tel .....

Mobil-Tel .....

Ausbildungshintergrund .....

.....

Berufserfahrung .....

.....

Was erwarten Sie sich von diesem Kurs.....

.....

.....

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden.....