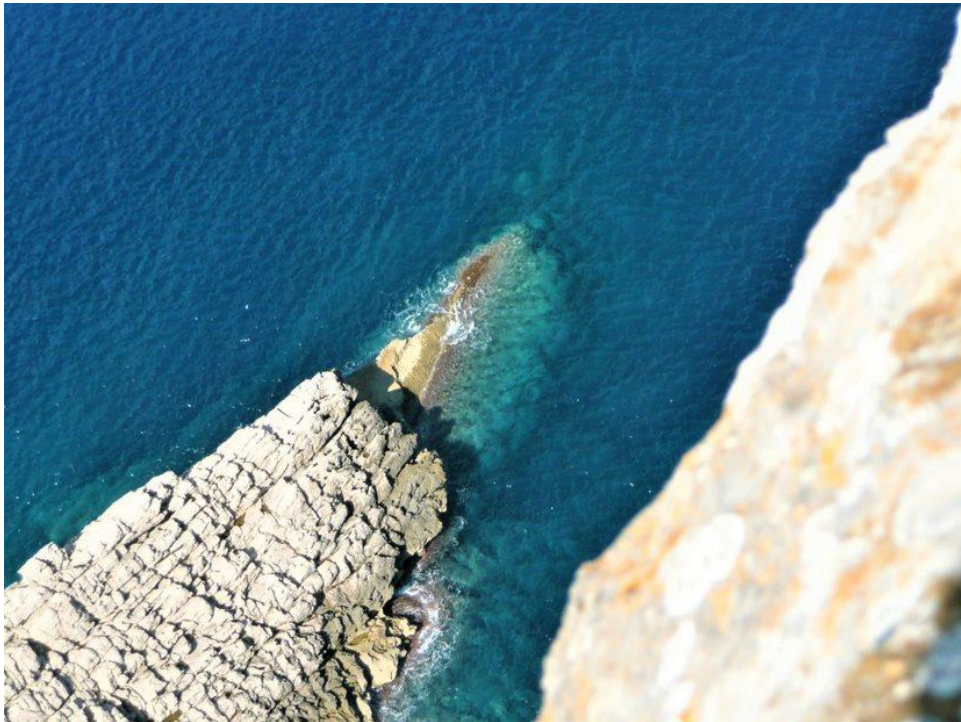


## LEADERSHIP-Coaching Workshop 5

**Wer bist du Wut? Veränderungsarbeit nach Corona.**

**06.- 07. Juni 2020**



1

*"Entwicklung ist eine Sache des Lebens. Vernichtung eine Sache von Sekunden. Stärke das Gute in Deinem Umfeld."*

*Anke Sommer*

Ort: Zoom  
Zeiten: Samstag: 10.30 – ca. 18.30 Uhr  
Sonntag: 10.00 – 17.30 Uhr

**Sie benötigen:**

- Einen freien Bereich in einem Raum mit Bodenmatte/ Yogamatte/ Teppich
- Ein schmaleres Kissen für den Rücken
- Schreibzeug, Notizbuch
- Für Gruppenarbeiten: Möglichkeit des Videocalls per Whatsapp oder Anruf
- Idogostab
- Verpflegung
- Viel Trinken: circa für jeden Tag 2 Flaschen Wasser oder Teekanne

## LEADERSHIP-Coaching Workshop:

### Wer bist du Wut? Veränderungsarbeit nach Corona.

Die Corona-Krise wird dazu genutzt, diese als Einschnitt in das eigene Leben zu sehen und daran große Veränderungen einzuhängen. Denn Krisenzeiten eignen sich dafür Veränderungsschritte zu schaffen, die als schwerfällig, schwer zu bewältigen und schwer greifbar gelten. Soziologisch betrachtet befördern Krisen aber auch Dinge aus dem Untergrund nach oben. Unbewusstes tritt daher mehr in Erscheinung. Darunter befindet sich viel Wut und andere Formen der Verachtung. Diesen Umstand nutzen wir, um mit dem Thema Wut zu arbeiten. Gleichzeitig braucht es aber auch die Verbundenheit mit dem Positiven, was die Zeit nach der globalen Krise betrifft. Die Verbindung mit dem Positiven und Konstruktiven geschieht nur bewusst. Deshalb balanciert der LEADERSHIP-Coaching Workshop mit dem positiven Aspekt den selbstverständlich existierenden Negativaspekt aus. Es entsteht ein natürliches Gegengewicht.

#### Was haben Sie durch die Krise Positives entdeckt?

Unabhängig von den direkten Folgen der Krise auf Sie, gibt es Veränderungen während der Krisenzeit. In den Städten war es zeitweise ruhig. Die Luft roch anders, der Flugzeuglärm blieb auf weiteres aus, die schädlichen Emissionen gingen nach unten, die Tier- und Pflanzenwelt zeigte unverzüglich Entspannung an, der Verkehrslärm trat aktiv in den Hintergrund, die Home-Office Zeit eröffnete andere Möglichkeiten als bisher. Sie sehen und nutzen Ihre Wohnung anders als zuvor und beziehen Ihr direktes Umfeld intensiver mit ein. Sie gestalten aktiv und machen sich Ihr Umfeld gemütlicher. Sie haben Zeit für heimische Werte.

© 2020 ANKE SOMMER

Welche positiven Konsequenzen ziehen Sie aus dieser globalen Krise? Was verändern Sie nachhaltig und wie tragen Sie zum Erhalt der Natur bei? Wie nutzen Sie diesen Einschnitt in die gewohnte Welt als Möglichkeit eine bessere Welt zu gestalten - und zwar mit Ihrem aktiven Dazutun?

Diese auf die Entlastung der Umwelt ausgerichteten selbstverpflichtenden Veränderungen setze ich um:

0: Ich begrüne und pflege mein Umfeld konsequent mit winterharten und insektenfreundlichen sowie unterschiedlichen Stauden. Ich pflanze Bäume ein und bringe giftfreies Grün in Form von Pflanzen in meine Wohnung. Ich stelle Insektenhotels auf oder/und Sorge für Todholzhaufen. Ich funktioniere zumindest eine Wiese in eine blütenreiche Naturwiese um. Diese wird nur 2mal jährlich gemäht, am Anfang und am Ende des Jahres.

1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Vorschläge zur persönlichen Veränderungsarbeit**

Nutzen Sie zuerst die Dynamik der Krise – das Untere kommt nach oben – und packen Sie sich ein weit verbreitetes Negativthema: Den Umgang mit der Wut. Dieses Thema stammt aus dem größten Konflikt weltweit, dem historischen Rollenkonflikt. Das heißt, das Thema Wut taucht gemischtgeschlechtlich in allen unbewussten zwischenmenschlichen Beziehungen auf.

Danach schauen Sie, welche der ungewollt positiven Auswirkungen der Krise gefällt Ihnen und bringt einen Nutzen für die Welt um Sie herum. Unterstützen Sie dieses ausgewählte positive Element. Mein Tipp: Beschränken Sie sich nicht auf nur eine positive Handlung, sondern wählen zumindest 3 Optionen aus, denn in Krisenzeit potenziert sich der Negativfaktor.

### **Umgang mit der Wut anderer und der persönlichen Wut.**

Die Wut verbindet alles miteinander. Sie ist die destruktive Kraft im Unbewussten und wird innerhalb des Bewusstwerdungsprozesses zur positiven Kraft, die Sie zur Umsetzung nachhaltiger Veränderungen brauchen. Die Wut besitzt also eine positiv einsetzbare Transformationskraft, die Sie aktiv nutzen können. Meine folgenden Prologe mit dem Wütenden und dem Gejagten, bringen Ihnen den zerstörerischen Geist der destruktiven Wut näher.

## Wer bist du Wütender?

In der Wut befindest du dich zu 100% im Irrtum.

Genervt und wütend bist du zu 100% und damit komplett auf der Seite des Unrechts.

Deine Wut ist zu 100% Gewalt.

Selbst deine wahren Worte werden in deinem Genervten und in deiner Wut zum Unrecht und sind damit falsch.

Denn dieser, dein Zustand, erzwingt sich die Wahrheit mit Mitteln der Gewalt und der Androhung dieser.

Was tut die Wut mit deinen Handlungen?

- Du verdrehst die Worte deiner Zielperson,
- Du verhinderst Nähe und liebevolles Sein,
- Du beschuldigst,
- Du bedrohst und tyrannisierst dein Gegenüber,
- Du bist hoch aggressiv und damit gefährlich,
- Du jagst dein Gegenüber,
- Du provozierst bis du platzt.

Damit bringst du dein Gegenüber in Lebensgefahr.

Danach machst du den anderen für deine Wut verantwortlich und rechtfertigst damit deinen Irrtum.

Deine Wut führt zum Schaden,

- zerstört liebevolle Beziehungen und
- führt zum Verlust des Vertrauens zu dir.

Deine Wut macht dein Gegenüber auf Dauer krank,

- zermürbt es,
- demontiert es,
- quält und erniedrigt dein Gegenüber.

Anke Sommer

## Ansprache des Gejagten.

Sprich nicht mit dem Wütenden.

Ziehe dir kein Wort an, was der Wütende dir über dich erzählt.

Ist der Wütende dein(e), Partner(in), dein(e) Freund(in), dein(e) Kollege(in), dein(e) Chef(in), dein Vater, deine Mutter, deine Bezugsperson, dann

- distanziere deine persönliche Beziehung zu dieser Person, wenn dein Gegenüber wütend ist,
- stelle während der Wut dein Reden und Debattieren ein,
- schalte deine Rechtfertigung und deinen falschen Verteidigungsmodus aus,
- diskutiere nicht,
- erkläre und verteidige dich nicht,
- denn der Wütende ist NICHT mehr die Person, die du kennst und
- mit der du eine Beziehung führst.

Übernehme die Führung über die Situation, indem

- du deeskalierst,
- du die Gefahr für deinen Leib und deine Seele erkennst,
- du in deinen Selbsterhaltungsmodus wechselst,
- du die Situation schnellstmöglich verlässt.

Erkenne, dass Wut einen Anziehungsfaktor besitzt und je länger du dich ihr aussetzt

- deine Sinne trübt,
- deine Körperzellen schädigt,
- deine Sicherheit in Gefahr bringt

Anke Sommer

## Was tun wir im Workshop?

- Wir erarbeiten uns das systemisch relevante und damit nachhaltig positive Gegengewicht zum krisenbedingt angestiegenen Negativaspekt.
- Wir bringen den Wütenden mit dem Gejagten zusammen und gleichen die Kräfte aus.
- Sie lernen Wut auf beiden Seiten zu führen. Also aus der Perspektive des Wütenden **und** aus der Perspektive des Gejagten.
- Wir schauen auf das Dahinter und die systemischen Zusammenhänge.
- Sie lernen, wie Sie das Erfahrene in Ihrem Berufs- sowie Privatleben umsetzen.

© 2020 ANKE SOMMER

Viel Spaß wünscht Ihnen  
Ihre Anke Sommer



### Über die Autorin [Anke Sommer](#)

Seit 1991 arbeitet Anke Sommer beratend innerhalb des Krisenmanagements. Seit 2011 ist sie Inhaberin des INSTITUT SOMMER für Coaching, Team- und Persönlichkeitsentwicklung. Als Unternehmerin, Profilerin und LEADERSHIP-Coach arbeitet Anke Sommer mit Vorständen, Unternehmern, Politikern, Führungskräften, Medizinern, Ingenieuren, Architekten, Künstlern und vielen anderen Verantwortungsträgern.

Das Institut richtet neben der Beratungstätigkeit europaweite LEADERSHIP-Reisen und Teamentwicklungs-Pakete aus. Neben der Unternehmens-, Konflikt- und Krisenberatung ist die Workshopreihe LEADERSHIP-Coaching ein Kernangebot des INSTITUT SOMMER. Hier kommen regelmäßig entwicklungsinteressierte Unternehmer und angestellte Verantwortungsträger zusammen. Ziel ist die erfolgsorientierte Weiterentwicklung des eigenen Unternehmens und Verantwortungsgebietes – auf Grundlage der Handlung mit positiver Konsequenz zum Nutzen aller (Hauptprämisse der SOMMER-Methode© 2011).

Anke Sommer ist Expertin im prozessorientierten Krisen- und Konfliktmanagement. Bei der Entstörung interner wie externer Konflikte und Störquellen, wird die verloren gegangene Sachlichkeit wiederhergestellt und die Kommunikation wieder auf das Unternehmensziel gelenkt. In unternehmerischen oder gesellschaftlichen Krisenzeiten bekommt das Selbstmanagement des Einzelnen einen besonders hohen Stellenwert. Anke Sommer unterstützt ihre Kunden hier, schnell und ohne Umwege einen klaren Blick auf die gegenwärtige Situation zu entwickeln. Auf dieser Grundlage wachsen die mentale Agilität und sachliche Handlungsfähigkeit.

Anke Sommer entwickelte die Körpersignalarbeit© 1999, eine Methode, die durch das Erkennen von Signalen an der Körperoberfläche Informationen liefert. Diese Signalinformationen sind für den Verstand nicht greifbar, da unbewusst und daher nicht zu nutzen. Die Nutzbarmachung dieser Informationen führt zur Veränderung der Persönlichkeit und hilft bei der Behebung von Problemen.

Dabei ist die Körpersignalarbeit© 1999 nach Anke Sommer ein Teilbereich der SOMMER-Methode© 2011, einem soziologisch orientierten Handlungs- und LEADERSHIP-Modell. Diese Methode steht für all

© 2020 ANKE SOMMER

das, was Anke Sommer, das INSTITUT SOMMER und die hier praktizierte, besondere Form der LEADERSHIP-Arbeit ausmacht: Sensibilität. Ordnung. Mut. Macht & Gefühl. Erfolg. Reformen. Auf der SOMMER-Methode© 2011 basieren alle Angebote des INSTITUT SOMMER.

©2020 by [INSTITUT SOMMER](#), - Anke Sommer - Berliner Allee 81 in 13088 Berlin. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung sind vorbehalten. Texte, Inhalte und Bilder sind Eigentum von Anke Sommer- Inhaberin vom INSTITUT SOMMER, Coaching | Team- und Persönlichkeitsentwicklung. Somit werden auch die Rechte und die persönliche Integrität der abgebildeten Personen geschützt. Kein Teil des Werkes darf durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren ohne schriftliche Genehmigung des Inhabers des INSTITUTS SOMMER reproduziert oder durch Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt sowie verbreitet werden. Die verwendeten Bilder sind Beispielsbilder und entsprechen nicht der bevorstehenden Veranstaltung.

Bildquellen: Anke Sommer, Die Hoffotografen