

Seminar „Mensch ärgere Dich nicht“ -
oder „Wie Gefühle unser Immunsystem beeinflussen“

*So kommen Sie in Ihre Kraft
und setzen Ihre Gesundheit auf ein starkes Fundament*

Ärger Ärgern Sie sich öfters über sich und Ihre Mitmenschen? Das geht vielen Menschen so. Jeder erlebt tagtäglich kleine und große „Ärgernisse“. Ärger gehört zu unserem Leben - genau wie Freude, Glück und andere Gefühle. Ärger kann manchmal sogar motivierend sein. Nur, wenn Sie sich zu oft und zu intensiv ärgern, wird er Ihnen schaden.

Nicht nur, dass Ihnen dadurch wertvolle Lebensenergie und Zeit verloren geht. Ihre Gesundheit wird ebenfalls darunter leiden. Ärger mit all seinen Auswirkungen beeinflusst nicht nur das Immunsystem auf negative Weise, sondern er beeinträchtigt den gesamten Körper in seinen Funktionen.

Ein guter Umgang mit Ärger, Wut und negativen Gefühlen ist von daher sehr wichtig. Denn nur so können Sie jederzeit selbst entscheiden, wie viel Ärger Sie morgen wohl ertragen müssen oder wollen.

Ein effektives Ärgermanagement geht weit über gut gemeinte Ratschläge hinaus und kann Ihnen helfen, Ihre Gesundheit auf ein solides Fundament zu stellen. Es ist ein wunderbares Gefühl, zu spüren, dass Sie selbst etwas für sich tun können – vor allem für unser wichtiges Herzkreislauf-System.

Martina Salinger-Rost und Hubertus Salinger zeigen Ihnen mögliche Ursachen von Ärger auf und verdeutlichen wichtige Zusammenhänge zwischen Gefühlen und körperlichen Auswirkungen von Gefühlen. Mit vielen theoretischen Informationen und humorvollen praktischen Übungen helfen Sie Ihnen dabei eine gute Umgangsweise mit inneren und äußeren Ärgernissen zu erlernen. – Sie können somit Ihre Gesundheitsentscheidungen auf eine neue Basis stellen.

Die Inhalte ✓

- Ursachen und Mechanismen von Ärger
- Konsequenzen und Folgen für Ihr Lebenszeit
- Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit
- Von der Ärger-Analyse zur Ärgerprophylaxe
- Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen, Menschen etc.
- Sofortmaßnahmen gegen Ärger

Ihr Nutzen ✓

- Sie lernen, wie sie Ärgeranfalle vermeiden oder konstruktiv mit Ihnen umgehen können.
- Sie erfahren, wie sie mehr Lebensqualität und Lebensfreude entfalten können.
- Sie erlernen Strategien für die Gestaltung harmonischerer Beziehungen zu Nachbarn, Freunden und Kollegen und Sie erfahren, wie sie mehr Harmonie in Ihre Familienbeziehungen bringen können.
- Sie erweitern Ihr Handlungsspektrum im Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Sie lernen für Ihre Gesundheit vorzusorgen und präventiv zu handeln.