

Wut ist gut

Modul 1 | Praxis

1. Impuls | Erforschung

Notiere **mindestens drei typische Themen** oder Situationen, in denen du deine Wut besser kommunizieren können willst.

Nimm dir in den kommenden sieben Tagen täglich etwas Zeit, um das Thema Wut zu erforschen. Auf diese Weise wird Wut am schnellsten wieder ein Quelle für Power und Lebenslust in deinem Alltag.

2. Impuls | Praxis

Mache täglich zu einem deiner drei Themen, die du notiert hast, die Audioreise aus dem Kursbereich **Shaking Up The Power Of Rage**.

- Du kannst jeden Tag dasselbe Thema nehmen und beobachten, wie es sich durch die Praxis verändert. Du kannst deine Themen aber auch je nach Trigger abwechseln. Finde heraus, was für dich besser funktioniert.
- Ein *Wut-Quickie* geht auch, wenn du unterwegs bist oder bei der Arbeit: Ein paar ungestörte Minuten im Badezimmer oder auf einer abschließbaren Toilette genügen und du kannst dich zurück in deine Power schütteln... Sei kreativ!
- Probiere gerne anstelle der Audioreise **Shaking Up The Power Of Rage** auch die Audioreise **Instinktwut bewegen** aus. Diese Audioreise hat es in sich. Kannst du deiner Instinktwut erlauben, echt und animalisch zu werden?

3. Impuls | Beobachtung

Notiere **vor und nach deiner Praxis**, wie du dich fühlst.
Welche Beobachtungen machst du?

- Was spürst du körperlich? Konzentriere dich auf die Empfindungen, die du hast, und nicht auf Bewertungen der Empfindungen.
- Wie atmest du?
- Wie ist deine Körperhaltung?
- Wie ist dein Energielevel?
- Wie ist dein Level an Mut und Selbstvertrauen?

Sei in dieser Woche besonders aufmerksam dafür, wie es dir insgesamt geht.
Wie ist dein Durchschnittslevel an Energie, Lebenslust, Selbstliebe und Tatkraft?

4. Impuls | Frohes Vernetzen

Lernen ist am einfachsten, wenn wir es mit anderen teilen können und wenn wir merken, dass andere dadurch mit uns lernen. Gemeinsam sind wir stark.

Teile deine Erfahrungen daher gerne mit Freund*innen und anderen Teilnehmer*innen, sodass wir gemeinsam ein kraftvolles Lernfeld kreieren.

[Hier geht's zur homodea united Facebook-Gruppe.](#)

Bitte teile keine Werbung in dieser Gruppe.