

PRESSEMITTEILUNG DER STADT DORNSTETTEN

Auch das Nicht-Ärgern kann man lernen

Stadt Dornstetten lädt am 17. April zu einem öffentlichen Vortrag ein

Dornstetten. Wer kennt sie nicht – Situationen und Begegnungen, die den Puls nach oben schnellen lassen und wie grollender Backstein im Bauch liegenbleiben? Doch Nicht-Ärgern kann man lernen. Das betriebliche Gesundheitsmanagement der Stadtverwaltung Dornstetten lädt dafür am 17. April um 19.30 Uhr zu einem öffentlichen Vortrag mit dem Titel „Leben und Arbeiten ohne Ärger und Stress“ mit der Anti-Ärger-Expertin Barbara Gerhards ein. Der Vorverkauf beginnt jetzt.

Kirsten Hertwig und Gudrun Ruoff-Binder, die bei der Stadt Dornstetten für das betriebliche Gesundheitsmanagement verantwortlich sind, waren bei einer Messe auf die Anti-Ärger-Expertin Barbara Gerhards gestoßen und schnell fasziniert. „Ärgern ist ein Thema, das uns doch alle jeden Tag so viel Energie kostet. Zu hören, dass man das Nicht-Ärgern lernen kann, hat uns fasziniert“, beschreiben die beiden. „Es war uns deshalb klar: Das soll nicht nur ein betrieblicher Impuls, sondern ein öffentlicher Vortrag für alle Interessierten werden.“

Nicht-Ärgern ist ein lernbarer Prozess

In ihrem Vortrag „Leben und Arbeiten ohne Ärger und Stress“ greift Anti-Ärger-Expertin Barbara Gerhards klassische Trigger aus dem Arbeits- und Alltagsleben auf. Oft sind es vermeintlich kleine Situationen wie Verkehrsstau, unzuverlässige Kollegen, ungehorsame Kinder oder unhöfliche Mitmenschen, die im gedanklichen Ärger-Karussell enden und Zeit und Energie rauben. Für das Nicht-Ärgern wendet die Trainerin einen von ihr entwickelten Anti-Ärger-Prozess an, der hilft, die innere Situation unter anderem mit analytischen W-

Fragen aufzulösen. Denn die gute Nachricht ist: Einen gelassenen Umgang mit Ärger-Situationen kann man lernen.

Gerhards bringt dabei einiges an persönlicher Erfahrung mit ein. Die Volkswirtin und Mutter von zwei Söhnen blickt auf 20 Jahre Managementenerfahrung in deutschen Großkonzernen zurück. Ärger am Arbeitsplatz und im Privatleben kennt die Bonnerin nur zu gut. Als Trainerin und Coach hat sich Barbara Gerhards inzwischen auf die Themen Ärger, Mindset sowie Konflikte spezialisiert. Basierend auf ihrer langjährigen Coaching-Praxis hat sie den Anti-Ärger-Prozess entwickelt, mit dem Trigger kompetent überprüft und gelassen behandelt werden können. Ihre Erfahrungen hat die Expertin auch in "Das Anti-Ärger-Buch – in drei Schritten frei von Ärger" veröffentlicht.

Weitere Informationen

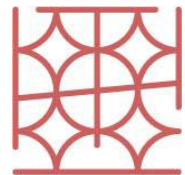
Der öffentliche Vortrag findet am 17. April um 19.30 Uhr im Bürgersaal in Dornstetten statt. Karten gibt es ab sofort für zehn Euro im Vorverkauf bei der Tourist-Information. Am Veranstaltungstag sind Restkarten ab 18.30 Uhr für zwölf Euro an der Abendkasse erhältlich.

2.628 Zeichen

Bildunterschrift

Die Anti-Ärger-Trainerin Barbara Gerhards vermittelt beim Vortrag in Dornstetten Techniken, wie das Nicht-Ärgern leichter fällt. Foto: Gerhards.

Pressekontakt	
Stadtverwaltung Dornstetten	Ellen Brede-Lenk
Marktplatz 1+2	72280 Dornstetten
Telefon 07443/9620-31	Telefax 07443/9620-99



DORN
STETTEN

E-Mail ellen.brede@dornstetten.de	Web www.dornstetten.de
---	--