

# Samstag, 14. November 2026, 15-18 Uhr

## Seminar Trauma und therapeutische Sprachgestaltung

### Wut – Angst – Aggression



*«Nur wer Angst verspüren kann, kann auch Mut beweisen.» (Dalai Lama)*

Die Überwindung von Angst gehört zur ur-menschlichen Aufgabe. Aus Angst kann Aggression entstehen. Wohin richten sich diese Gefühle? Mit Tendenz nach innen oder Tendenz nach aussen. Auf ein Gefühl folgt die Reaktion, das Verhalten. Erkenntnis hingegen wirkt entängstigend. Wie kann ich mit dieser Spannbreite konstruktiv umgehen? Wie finde ich zum «mittleren Schritt»?

**Selbstregulation:** Welche sprachgestalterischen Übungen kann ich anwenden? In diesem Seminar wird als Hilfestellung bei Angstzuständen wirksame Eigenaktivität geübt mit den sprachtherapeutischen Elementen von Sprache, Atem und Texten. Jeder interessierte Mensch ist willkommen.

|                               |                                                                                                                                |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zeit:</b>                  | 14. November 2026, 15 – 18 Uhr                                                                                                 |
| <b>Ort:</b>                   | Praxisgemeinschaft Untere Zäune 19, 8001 Zürich                                                                                |
| <b>Leitung:</b>               | Andrietta Wolf, anthroposophisch-therapeutische Sprachgestalterin /<br>Kunsttherapeutin Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie |
| <b>Veranstalter:</b>          | Interdisziplinärer Therapeutenkreis Zürich                                                                                     |
| <b>Kosten:</b>                | Freier Beitrag                                                                                                                 |
| <b>Weiterbildungsleitung:</b> | Andrea Klapproth, Diplomierte Kunsttherapeutin ED, Fachrichtung<br>Drama- und Sprachtherapie, Mitglied im Berufsverband SVAKT  |