

Emotionstraining – Männer

Stärker werden heißt nicht härter werden
Dein Weg vom Kopf ins Herz.

WUT-TRAINING – TEIL I + II

Spüren, wer du bist – und was dir wichtig ist.

Egal ob laut oder leise, sanft oder kräftig
Wut kennt viele Formen. Hier ist Platz für deine!

- ▶ KONSTRUKTIVES FEEDBACK
- ▶ KOMPETENTES COACHING
- ▶ SICHERER RAHMEN
- ▶ UNTER MÄNNERN

MELDE DICH AN!



Kontakt

- +49 155 6009 6606
- georg@gullatz-consulting.com
- www.gullatz-consulting.com

Logistik

- ORTE: Stuttgart , Linz (Österreich)
- Dauer: jeweils 5 Stunden
- Teilnehmer: max. 18
- Termine & Preise: <https://gc.ditix.shop>

DEINE TRAINER: Georg Gullatz & Michael Hoffmann

Selbstcheck

- wenn du: oft „vielleicht“ sagst, obwohl du längst „Nein“ meinst
 - Konflikten ausweichst, statt für dich einzustehen
 - dich betäubst oder erschöpfst – mit Arbeit, TV oder Alkohol
 - nicht mehr weißt, wie sich Klarheit und Grenzen anfühlen
 - morgens in den Spiegel schaut und denkst: So geht's nicht weiter
- ... dann bist du hier richtig.**

Was dich erwartet

Dieses Training ist keine Theorie, keine Therapie, kein Schönwetter-Coaching. Es ist ein Erfahrungsraum, in dem du deiner **Wut und Kraft ehrlich begegnest:**

- mit Körperwahrnehmung, Stimme und Bewegung
- Werte und Grenzen erkunden
- Übungen für deine Klarheit

In Gemeinschaft entsteht, was viele Männer heute kaum kennen:
Verbundenheit und Sicherheit – unter Männern.

Hier lernst du...

deine Wutkraft bewusst zu nutzen – nicht als Problem, sondern als innere Führung. Du erweiterst deine Möglichkeiten:

- Wut spüren, klar ausdrücken – ohne auszurasen
- Grenzen setzen und für dich einstehen
- Bedürfnisse kommunizieren, Nähe zulassen, ohne dich zu verlieren

Wut ist keine Gefahr, sondern deine Kraft für Klarheit und Verbindung - der Weg vom Funktionieren zum bewussten Mann.

Anmeldung

Tickets & Termine - Stuttgart & Linz:
Link <https://gc.ditix.shop> oder QR-Code
Preisnachlass für früh Entschlossene.



GULLATZ CONSULTING
Trainings für achtsame Transformation