



Warum ich diese Arbeit mache

Ich kenne beide Seiten: die der Betroffenen und die derjenigen, die selbst zu Tätern geworden sind. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass hinter Aggression oft eine Geschichte steckt – meist eine, in der jemand selbst nie gelernt hat, Grenzen zu setzen oder mit innerem Druck umzugehen. Ich kenne die Momente, nicht mehr weiter zu wissen und keine Hilfe zu bekommen, weil alle überfordert sind. Ich erinnere mich wie hilflos meine Mutter war und keiner wusste, wie man mir helfen kann. Ich weiß aber auch, wo der Weg langgeht. Mein Weg wurde nach langem Selbstmitleid irgendwann nur noch vorwärts. Weitergehen. Steine aus dem Weg räumen und Veränderung.

Auf der anderen Seite von Wut und Aggressionen finden wir Hilflosigkeit und Überforderung. In herausfordernden Momenten fehlen uns die Werkzeuge, mit mehr Leichtigkeit reagieren zu können. Genau hier unterstütze ich Sie.



<http://www.antigewalt-hamburg.de/de/deeskalationstraining/warum-ich-diese-arbeit-mache?pdfview=1&smallscreen=1>

Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten und fortlaufend verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Weitere Informationen zu Cookies erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) .

Verstanden