



# Schön, dass Sie hier sind!

*"Sei Du die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt" M. Gandhi*

## Wenn Aggression laut wird, ist oft Hilflosigkeit ganz leise

Wussten Sie, dass hinter Wut und Aggressionen häufig Überforderung und Hilflosigkeit stecken?

Viele meiner Klientinnen und Klienten fragen sich:

*Wie reagiere ich richtig?*

*Wie kann ich mich – oder mein Kind – besser abgrenzen?*

*Wo verlaufen eigentlich meine eigenen Grenzen?*

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass viele "Täter\*innen" früher selbst in einer Opferrolle waren. Sie haben nie gelernt, ihre Bedürfnisse klar zu äußern oder mit innerem Druck umzugehen. Genau hier setze ich an. Ich kenne beide Seiten und ich kenne den Weg zu neuen Lösungsmöglichkeiten.

## In schwierigen Momenten ruhig und handlungsfähig bleiben

Wenn es anstrengend wird, wünschen sich viele Menschen eines: **die Fassung zu behalten.**

Nicht ausrasten, nicht wegducken, sondern klar bleiben – in der eigenen Mitte.

Das klingt einfach, ist aber im Alltag oft alles andere als leicht.

Hier komme ich ins Spiel.

Als Coach und Begleiterin unterstütze ich Sie dabei, neue Handlungskompetenz zu entwickeln – für schwierige Situationen, für belastende Dynamiken, für echte Veränderung.

---

### Lassen Sie uns gemeinsam hinschauen.

Ich freue mich darauf, Sie ein Stück Ihres Weges zu begleiten.

**Ihre**

**Anja Wolf**

<http://www.antigewalt-hamburg.de/de/willkommen?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