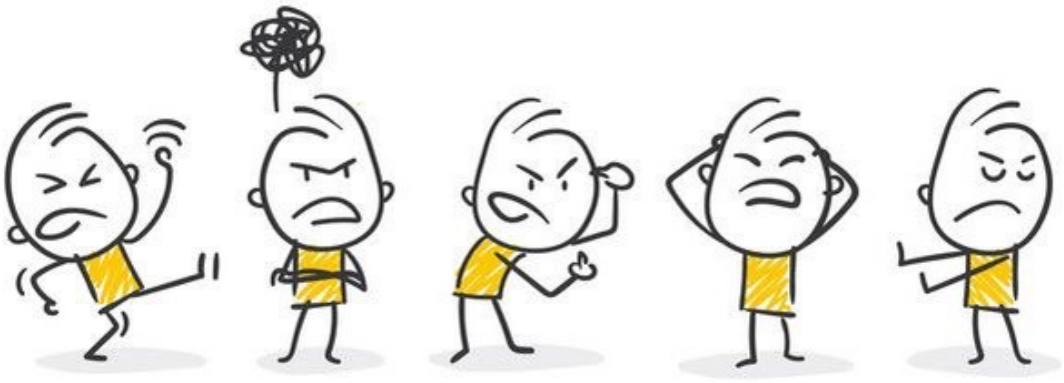
PRAXIS
Josef Gangl
Beratung | Begleitung | Training

4971 Aurolzmünster, Maierhof 120
0699 / 1123 1195
josefgangl@tele2.at
www.josefgangl.at

# KURZTEXT

zu Vortragsthema:

## „Aggression – Lebensquell oder Krankheitsherd“



Das Wort „Aggression“ macht den allermeisten Menschen Angst und wird mit Gewalt gleichgesetzt oder zumindest als Vorstufe dazu angesehen. Tatsächlich hat Aggression zwei Seiten: eine konstruktive (heilsame) und eine destruktive (zerstörerische).

Mit der ersten Bedeutung ist Aggression eine Lebenskraft, die wir für den Aufbau von Kontakt zu anderen brauchen, aber auch u.a. um etwas anzugehen, durchzusetzen, zu verteidigen, sich zu behaupten oder sich abzugrenzen.

Die destruktive Aggression hingegen ist ein Verhalten, welches Schaden, bei anderen oder auch bei sich selbst anrichtet.

Die Fähigkeit zur Aggression ist die Voraussetzung, um mit Konflikten konstruktiv umgehen zu können.

Im Vortrag werden an Hand der Erfahrungen in der Krisen-, Konflikt- und Gewaltberatung beide Seiten beleuchtet und die Unterschiede deutlich gemacht.