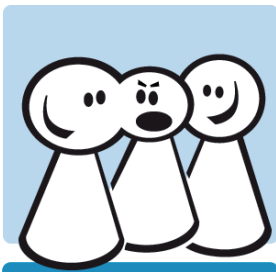




*mit Ramona Wonneberger*

- *Über Ramona Wonneberger*
- *Referenzen*
- *Presse*



**ANTI-ÄRGER**

**T R A I N I N G**

- *Wir ärgern uns meist täglich, intensiv und lange über die verschiedensten Ereignisse oder über das Verhalten von Personen in unserem Umfeld. Der Chef ist ein Idiot, die Kunden nerven, Kollegen sind unmöglich, die Kinder sind faul, die Verkäufer unfreundlich und die Politiker inkompetent. Der Stau macht uns wahnsinnig, sogar ein kleiner Wasserrohrbruch kann uns den Tag verderben ...*

*Wertvolle Lebenszeit und Lebensenergie gehen uns verloren, während wir uns ärgern. Wir sind einfach nicht in der Lage, einen klaren Gedanken zu fassen, das Schnattern im Kopf abzustellen und souverän zu handeln, wenn uns der Ärger übermannt. Weder können wir mit Freude arbeiten, noch mit Freude unsere Freizeit genießen.*

*Kein ärgerlicher Mitarbeiter ist in der Lage, Kunden zufriedenzustellen oder gar zu begeistern.*

*Das Betriebsklima und der Erfolg jedes Unternehmens sind unmittelbar von der Ärgerzeit und der Ärgerintensität seiner Mitarbeiter abhängig. Ärger verpestet die Atmosphäre in der Familie und am Arbeitsplatz. Der persönliche und wirtschaftliche Schaden ist enorm.*

*Ramona Wonneberger zeigt die Ursache unseres Ärgers auf. Anhand von Geschichten aus Alltag und Beruf beschreibt sie einen einfachen Weg, Ärger zu vermeiden und die persönliche Ärgerzeit zu minimieren.*

- 
- *Ursachen und Mechanismen von Ärger*
  - *Bewusstmachen von Ärgerzeit = verlorene verärgerte Lebenszeit*
  - *Auflösung von scheinbar unvermeidlichem Ärger*
  - *Umgang mit schwierigen Kunden, Kollegen, Vorgesetzten*
  - *Umgang mit Kritik und unerwarteten Ereignissen*
  - *Sofort-Tipps gegen Ärger mit garantierter Senkung der Ärgerzeit*
- 
- *Reduzierung der persönlichen Ärgerzeit*
  - *Steigerung der persönlichen Lebensqualität*
  - *für mehr Freude und Engagement an der Arbeit*
  - *für mehr beruflichen Erfolg*
  - *für ein besseres Betriebsklima im Umgang mit Kunden, Kollegen und dem Chef*
  - *Steigerung des Wohlbefindens mit Senkung von Ausfallzeiten und Krankheitstagen*
  - *für eine harmonische Atmosphäre in der Familie, mit Nachbarn und Freunden*
  - *Gesundheitsförderung, Prävention Stress und Burnout*
  - *Erhöhung der Akzeptanz und Auflösung von Mobbing*

*anti-ärger-institut ramona wonneberger  
einstein palais – friedrichstr. 171 – 10117 berlin  
tel.: 030 - 4 69 99 51 96 – fax: 030 - 4 69 99 51 97  
commerzbank – konto: 126 055 300 – blz 800 400 00*

[www.anti-ärger-training.de](http://www.anti-ärger-training.de)



## Über Ramona Wonneberger

Ramona Wonneberger, Diplomingenieurin, arbeitete nach ihrem Studium 6 Jahre in der Forschung für Carl-Zeiss in Jena und die Martin Luther Universität in Halle (Saale). 1997 gründete sie die Nutzwirk GmbH in Leipzig, spezialisiert auf die Entwicklung von Sicherheitslösungen für das Internet. Sie ist Mitinhaberin mehrerer Patente und gewann im Jahr 2001 mit ihrem spannenden und außergewöhnlichen Vortrag den Innovationspreis der Roland Berger Strategy Consultants für ihr Unternehmen. Seitdem verkauft Nutzwirk eigene Entwicklungen wie SaferSurf an Kunden in mehr als 100 Ländern.

Internationalen Bekanntheitsgrad erreichte Ramona Wonneberger insbesondere mit ihrer Unternehmensphilosophie „Keine Zeit mit Ärger verschwenden“. Seit 2002 untersucht sie, in Verbindung mit einem Studium im Bereich Human Resources und Psychologie, die Ursachen und Folgen von Ärger für die persönliche Lebensqualität, das Betriebsklima und die Unternehmensergebnisse.

Ramona Wonneberger wird seit 2004 wegen ihrer amüsanten und treffenden Vortragsart rund um das Thema „Ärger und Ärger loslassen“ als Highlight für Firmenevents, Messen und Tagungen gebucht. Das unerwartet große Interesse von Unternehmen, Institutionen und Verbänden an Vorträgen und Seminaren veranlassten sie 2005 das Anti-Ärger-Institut, jetzt mit Hauptsitz in Berlin, zu gründen.

Seitdem wird sie von renommierten Unternehmen wie Deutsche Bank, Heinz Ketchup, Sparkassen und Porsche beauftragt, den durch Ärger(-zeiten) verursachten wirtschaftlichen Schaden zu reduzieren.

Im Ergebnis geht es dabei um eine deutliche Verbesserung der persönlichen Lebensqualität jedes einzelnen Mitarbeiters, freundlichen Umgang mit Kollegen, Verbesserung des Betriebsklimas und der Kundenzufriedenheit, Erhöhung der Akzeptanz von Entscheidungen und Rahmenbedingungen, Senkung von Ausfallzeiten und Krankheitstagen, insgesamt um mehr Freude und Engagement an der Arbeit und damit deutlich mehr Unternehmenserfolg.



anti-ärger-institut ramona wonneberger  
einstein palais – friedrichstr. 171 – 10117 berlin  
tel.: 030 - 4 69 99 51 96 – fax: 030 - 4 69 99 51 97  
commerzbank – konto: 126 055 300 – blz 800 400 00

[www.anti-ärger-training.de](http://www.anti-ärger-training.de)



## TRAINING

|                     |   |
|---------------------|---|
| Rottach-Egern       | ▶ Trend Micro                             |
| Budapest            | ▶ Heinz Ketchup GmbH                      |
| Bühl                | ▶ Sparkasse Pforzheim                     |
| Frankfurt/Main      | ▶ Porschezentrum und Sparkasse            |
| Nürnberg            | ▶ ConSozial                               |
| Dillenburg          | ▶ media forum                             |
| Travemünde          | ▶ Verband norddt. Wohnungsunternehmen     |
| Düsseldorf          | ▶ Channel Partner, Chancen 08             |
| Rehberg-Loccum      | ▶ Evangelischer Fachverband e.V.          |
| Hamburg             | ▶ Fernwärme-Gemeinschaft Hamburg          |
| Bad Homburg         | ▶ Lilly Deutschland GmbH                  |
| Ingolstadt          | ▶ Deutsche Transalpine Ölleitung GmbH     |
| Köln                | ▶ Reseller World                          |
| Würzburg            | ▶ SWK OHG                                 |
| Bad Alexandersbad   | ▶ HelfRecht Praktikertage                 |
| Karlsruhe, Tübingen | ▶ Sparkassen                              |
| Hinterzarten        | ▶ SSG GmbH                                |
| Münster             | ▶ Gronau Consulting                       |
| Köln                | ▶ Baugenossenschaft freier Gewerkschafter |
| Rastatt             | ▶ Sparkassenakademie Baden-Württemberg    |
| Suhl                | ▶ Deutsche Bank AG Halle                  |
| Crailsheim          | ▶ Stuckateur-Innung Crailsheim            |
| Berlin              | ▶ Oxoid Holding GmbH                      |
| Halle / Saale       | ▶ MediPart GmbH                           |
| Bennstedt           | ▶ Volvo Autohaus Rebmann GmbH             |
| Merseburg           | ▶ R+V Versicherungen                      |

Reseller World 07: Ramona Wonneberger kommt!  
Ihr Vortrag wird einer der Höhepunkte auf dem diesjährigen CP-Kongress „Reseller World“ am 24. Mai in Köln sein ...

Sehr geehrte Frau Wonneberger, mein Mann, Horst-Dieter Behres, hat im November 2007 an dem Anti-Ärger-Seminar in Frankfurt teilgenommen. Ich möchte ihnen jetzt gerne mitteilen, dass dieses Seminar meinem Mann sehr geholfen hat. Er ist viel ausgeglichener und ruhiger geworden! Wenn er sich ärgert, ruft er mich an (wir arbeiten in der selben Firma) und sagt nur: „Ich habe mich geärgert, aber jetzt geht es mir wieder besser.“ Der Spruch „Ärgern, ändern oder akzeptieren“ hilft uns oft weiter. Viele Grüße, auch von meinem Mann, Christine Behres

Guten Tag, Frau Wonneberger, immer noch bin ich dankbar für die Impulse, die Sie mir anlässlich der HelfRecht-Praktikertage und in dem entsprechenden Workshop vermittelt haben. Knut Oeckel

... Ihr Seminar hat mir übrigens sehr geholfen, vielen Dank nochmals  
Herzliche Grüße aus Oberfranken von Norbert Fischer

Trend Micro

Gratulation und herzlichen Dank für Ihren Vortrag vom heutigen Tag. Als Österreicher „musste“ ich Ihrem Vortrag mit Spannung entgegenfiebert, steckt doch das Jammern und Meckern in uns zutiefst verankert. Vieles, was Sie heute so trefflich auf den Punkt brachten, werde ich mitnehmen, und auch in vielen dieser Punkte habe ich mich ganz klar wieder-erkannt. Es würde mich freuen, Sie einmal in einem längeren Training bzw. Seminar zu „erleben“, da ich vieles davon auch verändern und daran arbeiten möchte. Hans Batik

Ramona Wonneberger

## Vorträge und Anti-Ärger-Seminare Auszüge aus Referenzen und Teilnehmerstimmen

Sehr geehrte Frau Wonneberger,  
hiermit bedanken wir uns nochmals herzlich für Ihren Anti-Ärger-Vortrag im Rahmen unserer Klausurtagung im Schlosshotel Bühlerhöhe.

Sie haben es verstanden, den Teilnehmern anschaulich vor Augen zu führen, warum es sich nicht lohnt, sich zu ärgern. Gleichzeitig gaben Sie Anregungen und Hilfestellung, wie man sein Verhalten tatsächlich ändern kann. Wir sind sicher, dass auch unsere Führungskräfte ihre Energie künftig weniger für Ärger vergeuden und deshalb mehr Kraft für positive Dinge wie Führung und Ziele haben ...  
Sparkasse Pforzheim Vorstand  
Jürgen Teufel, Dr. Herber Müller

Liebe Frau Wonneberger,  
wir haben im Rahmen unserer Jahrestagung einen Tag mit Ihnen genießen können ...

Die lebendige Art, mit der Sie schlüssig und somit absolut nachvollziehbar den konstruktiven Umgang mit Ärger vermitteln konnten, war sehr eindrucksvoll und hat nachhaltig zum bewussteren Umgang mit diesen Emotionen beigetragen. Gerade in der sozialen Arbeit und den anwaltlichen Vertretungsaufgaben gegenüber Ämtern, Behörden u. a. für Menschen, die am Rande unserer Gesellschaft stehen, ist Ärger ein häufig auftretendes belastendes Moment. Hier von Ihnen in dieser schlüssigen Form einer farbigen und lebendigen Präsentation Bearbeitungskriterien an die Hand bekommen zu haben, hat vielen Teilnehmenden geholfen, den täglichen Frust gar nicht erst aufkommen zu lassen oder ihn schnell in seine Grenzen zurückzuweisen.

Herzlichen Dank dafür! Roland Johannes GF (EFWE)

Sehr geehrte Frau Wonneberger,  
Meine Erwartungen wurden voll erfüllt. Der Raum war mit mehr als 300 Besuchern sehr gut ausgelastet. Durch Ihren lockeren Vortrag, der es den Teilnehmern ermöglichte, an ihren eigenen Erfahrungen und Assoziationen anzuknüpfen, haben Sie es sehr gut geschafft, das Interesse und die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer und Zuhörerinnen zu gewinnen. Mit Ihrer klaren Botschaft, sich immer wieder selbst bewusst zu machen und zu entscheiden, wo wir im Alltag unsere Energien bei der Lösung von Unzufriedenheiten und Konflikten einsetzen, haben Sie auch einen wichtigen Impuls zur Änderung des persönlichen Verhaltens und der Unternehmenskultur gegeben ...  
Herzlichen Dank für Ihren anregenden Vortrag.

Ihr Prof. Dr. Hans-Joachim Puch  
Präsident – Evangelische Fachhochschule Nürnberg

Sehr geehrte Frau Wonneberger,  
ich habe Ihren Vortrag zum Meckern und Jammern im vergangenen November in Nürnberg auf der ConSozial gehört und war davon begeistert. Oliver Genzel (Diplom-Landwirt)

Liebe Frau Wonneberger,  
Ihnen gebührt mein besonderer Dank für mein bislang nachhaltigstes Seminar, für dasjenige, das mein Leben am meisten (zum Guten!) verändert hat ... Liebe Grüße Torsten Köppe  
(leitender Angestellter der Deutschen Post)

anti-ärger-institut ramona wonneberger  
einstein palais – friedrichstr. 171 – 10117 berlin  
tel.: 030 – 4 69 99 51 96 – fax: 030 – 4 69 99 51 97  
commerzbank – konto: 126 055 300 – blz 800 400 00

[www.anti-ärger-training.de](http://www.anti-ärger-training.de)

- 

▶ „Ramona Wonneberger, Deutschlands führende Anti-Ärger-Trainerin“
- 

▶ „Spitzenleistung durch gute Laune“
- 

▶ „Ramona Wonneberger als Allheilmittel gegen Ärger ... Gute Laune als Exportschlager“
- 

▶ 8. März 2007: Bild verneigt sich vor den 100 bedeutendsten Frauen Deutschlands (u. a. Angela Merkel, Iris Berben, Heidi Klum, Charlotte Knobloch – Präsidentin des Zentralrats der Juden in Deutschland) und Ramona Wonneberger, Management Trainerin „weil sie dem ‚Sich Ärgern‘ den Kampf angesagt hat. Ihr Anti-Ärger-Institut berät Unternehmen, wie Ärgerzeiten gesenkt werden können.“
- 

▶ „Anti-Ärger-Spezialistin Ramona Wonneberger ...“
- 

▶ „Anti-Ärger-Trainings bei Porsche, Deutsche Bank und anderen Firmen“
- 

▶ „German IT specialist ..., has launched ‚anti-moaning‘ seminars.“
- 

▶ „Weg mit Ärgern(n)! Ärgerexpertin Ramona Wonneberger ... über Naomi Campbell“
- 

▶ „A German businesswoman ... spread her message across entire country ...“
- 

▶ Mediaforum Dillenburg „Führen Frauen anders?“ Expertinnen aus Fernsehen, Hochschule und Wirtschaft - Ramona Wonneberger in der Diskussion mit ZDF-Journalistin Ina Sowaiding, Anja Kohl (ARD „Börse im Ersten“) und Frau Prof. Dr. Babette Simone (Vizepräsidentin der Universität Marburg)
- 

▶ „Weg mit Ärgern(n)! Ärgerexpertin Ramona Wonneberger ... über Naomi Campbell“
- 

▶ „A German businesswoman ... spread her message across entire country ...“
- 

▶ „A German businesswoman ... spread her message across entire country ...“
- 

▶ „A German businesswoman ... spread her message across entire country ...“
- 

▶ „A German businesswoman ... spread her message across entire country ...“
- 

▶ „A German businesswoman ... spread her message across entire country ...“



Ramona Wonneberger mit Hans Dietrich Genscher



Ramona Wonneberger mit Günter Rexroth