

## Basic Info: Umgang mit Gefühlen 22 C

---

Wie kann ich Wut und Ärger abschwächen?

### **a) Entgegengesetztes Handeln**

Am liebsten würden Sie zuschlagen, Ihr ganzer Körper ist in Alarmbereitschaft: Daher: Entspannen Sie die Schulter- und Kiefermuskulatur; atmen Sie ruhig durch; zählen Sie langsam bis 5, bevor Sie etwas erwidern; zaubern Sie ein „mildes Lächeln“ auf Ihre Lippen; versetzen Sie sich in die Position Ihres Gegenübers; sagen Sie etwas Freundliches und Versöhnliches. Gehen Sie auf andere zu; versuchen Sie, ihnen etwas Gutes zu tun.

### **b) Entgegengesetztes Denken**

Bei Ärger, Wut und Zorn denken wir: „Jemand bedroht mich; etwas steht mir im Weg, meine Ziele zu erreichen; jemand will mir Böses oder mir schaden, aber ich kann mich irgendwie wehren.“ „Alle sind gegen mich; ich muss mich wehren; ich muss als erster zuschlagen; ich mache alle fertig; ich gehe einfach, die sollen sehen, wie sie ohne mich zurechtkommen; ich bring mich um, dann werden sie schon sehen.“

Entgegengesetztes Denken bei Wut und Zorn wäre dann:

Denken Sie daran, dass derjenige, auf den Sie wütend sind, Ihnen irgendwann etwas Gutes tun wird

Denken Sie an eine Situation, in der Sie gut mit der Person zusammenarbeiten könnten.

Wann und wo könnte Ihnen die Person noch nützlich sein?

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie der Person überlegen sind.

Stellen Sie sich vor, wie die Person reagiert, wenn Sie ihr etwas Wichtiges schenken.

Stellen Sie sich vor, dass die Person Ihnen als geheimer „Trainingspartner“ geschickt wird, um Ihnen zu helfen, mit Wut und Ärger besser umgehen zu lernen.

### **c) Entgegengesetzte Körperhaltung**

Eigentlich wollen Sie angreifen und zuschlagen. Sie blicken böse, Ihre Mundwinkel ziehen sich nach unten, der Kiefer ist gepresst, Sie wollen die Fäuste ballen, Sie wollen nach oben blicken, den Gegner fixieren. Die Beine und Füße wollen eine Angriffsstellung einnehmen.

Entgegengesetzte Körperhaltung geht dann so: Lassen Sie die Schultern fallen, öffnen Sie die Handflächen und drehen Sie sie nach vorne. Lächeln Sie milde, atmen Sie in den Bauch und drehen Sie die Fersen etwas nach außen.