



Ärger-Prozess

Wut konstruktiver nutzen

In der heutigen Übung nutzt Du den Ärger-Prozess, um eine vergangene Situation zu reflektieren, in der Du wütend auf Deinen Beziehungsmenschen warst. Der Ärger-Prozess wird Dir dabei helfen, Deine unerfüllten Bedürfnisse zu verstehen und mit den 4 Schritten der Selbstempathie auszudrücken. Auf diese Weise lernst Du, Deine Wut auch in kommenden Situationen bewusster wahrzunehmen und konstruktiver zu nutzen.

Erinnere Dich zunächst an eine Situation, in der Du auf Deinen Beziehungsmenschen wütend warst. Bitte nimm keine allzu schwere Situation, denn das wäre für diese eigenständige Übung eventuell zu viel.

Was ist passiert? Was hat Dein Beziehungsmensch gesagt bzw. getan, das Wut bzw. Ärger in Dir ausgelöst hat? Wie hast Du dann reagiert? Beschreibe die Situation kurz.



Schritt 1: Sollte-Gedanken identifizieren

Spüre Deinen Ärger und erlaube Dir, runterzuschreiben, was Dein Beziehungsmensch Deiner Meinung nach hätte tun oder sagen sollen. Schreibe jeden Sollte-Gedanken in eine neue Zeile. Formuliere die Sätze am besten so, als würdest Du die betreffende Person direkt und in der Gegenwart ansprechen. Das unterstützt Dich beim Fühlen und Verbalisieren Deiner Emotionen.

Beispiel: „Laura, Du solltest mich nicht arrogant nennen!“

Deine Sollte-Gedanken – aus Deinem Ärger heraus gesprochen:

Nun wähle einen Sollte-Gedanken aus, der Deine Wut besonders widerspiegelt, und fahre dann mit den folgenden Schritten fort. Ich empfehle Dir, die folgenden Schritte immer nur für einen Sollte-Gedanken auszuführen, um den Überblick zu behalten. Du kannst gerne im Anschluss die Schritte für die anderen Sollte-Gedanken wiederholen, wenn Du möchtest.



Schritt 2: Unerfüllte Bedürfnisse wahrnehmen

Das ist vielleicht der „außergewöhnliche“ Teil. Lass den Sollte-Gedanken sich erfüllen und erforsche, welche Deiner Bedürfnisse sich dann dadurch stillen. Überfliege hierzu gerne wieder die Bedürfnisliste und spüre, welches Bedürfnis (oder welche Bedürfnisse) sich in Dir stillt, wenn Dein Beziehungsmensch wirklich Deinen Wünschen entsprechend gehandelt oder gesprochen hätte.

Beispiel: „Laura, Du solltest mich nicht arrogant nennen!“ → „Laura, Du nennst mich nicht arrogant.“ bzw. → „Laura, Du siehst mich als einen respektvollen Menschen, der anderen auf Augenhöhe begegnet.“

Bedürfnisse, die sich dadurch erfüllen:

- Gesehen-Werden: „Laura, Du siehst mich so, wie ich sein möchte und auch wirklich bin – respektvoll und auf Augenhöhe.“
- Verständnis: „Laura, Du verstehst, dass ich keinerlei Absicht hatte, Tom von oben herab zu behandeln, sondern es wirklich gut mit ihm meinte, als ich meine ehrliche Meinung über ihn geteilt habe.“

Sollte-Gedanke:.....

.....

Erfüllter Sollte-Gedanke:.....

.....

Dadurch gestillte Bedürfnisse:

.....



Schritt 3: Den verletzten Kern fühlen

Nun spüre, welche Gefühle neben der Wut und dem Ärger noch aufkommen, wenn Du realisierst, dass Dein Bedürfnis bzw. Deine Bedürfnisse aus Schritt 2 nicht erfüllt waren. Überfliege auch hier gerne wieder die Gefühlsliste.

Wut ist oft ein Schutzpanzer, unter dem ein verletzlicher Kern steckt – Gefühle wie Trauer oder Hilflosigkeit. Bei diesem Schritt lernst Du, Deine Wut differenzierter wahrzunehmen und Deine Gefühlswelt besser zu verstehen.

Gefühle, die aufkommen, wenn in der Beispielsituation die Bedürfnisse nach Gesehen-Werden und Verständnis nicht erfüllt sind:

- Trauer und Schwere → „Laura, wenn ich nicht als der gesehen und verstanden werde, der ich wirklich bin – respektvoll und auf Augenhöhe –, dann bin ich traurig und mein Herz wird schwer.“

Deine Gefühle, wenn Deine Bedürfnisse aus Schritt 2 nicht gestillt sind:



Schritt 4: Um das bitten, was ich brauche

Formuliere eine Bitte an Deinen Beziehungsmenschen, die Dein Bedürfnis (bzw. Deine Bedürfnisse) möglichst stillt – so, wie Du es im Übungsteil von Kapitel 5 geübt hast. Du kannst um eine konkrete Handlung bitten, eine Beziehungsbitte stellen oder um die Wiedergabe Deines Gesagten bitten – je nachdem, was zu Deinen Bedürfnissen passt. Dann verpacke Deine Bitte in die vier Schritte der Selbstempathie: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte.

Beispiel: „Laura, wenn Du mich arrogant nennst (Beobachtung), dann bin ich echt traurig und mein Herz wird schwer (Gefühl), weil Du meine Partnerin bist und es mir echt wichtig ist, was Du von mir hältst. Ich brauche, dass Du mich als denjenigen siehst, der ich wirklich bin, und verstehst, wie sehr ich mich darum bemühe, meinen Mitmenschen auf Augenhöhe und mit Respekt zu begegnen (Bedürfnisse). Kannst Du mir bitte in Deinen Worten sagen, um was es mir geht? (Bitte) Das würde mir die Sicherheit geben, dass Du mich wirklich siehst und verstehst.“

Deine Bitte verpackt in den 4 Schritten der Selbstempathie:



Natürlich geht es darum, dass Du Deine eigene Sprache nutzt und dass es sich für Dich natürlich anfühlt. Letztlich geht es darum, dass Du Deine Gefühle und Bedürfnisse hinter der Wut klar und ehrlich zum Ausdruck bringst.

Erlaube Dir zum Abschluss, Dir vorzustellen, wie es sich anfühlt, Deinem Beziehungsmenschen genau das zu sagen. Wie fühlt sich das an? Stillt es etwas in Dir?