



Ärgerprozess

In Session 18 lernst du einen Prozess kennen, der dir dabei hilft, Ärger und unangenehme Emotionen zu verarbeiten.



Denke an eine Situation, in der du dich über eine andere Person so richtig geärgert hast. Schreib auf, was die andere Person gemacht hat, sodass du in dieser Situation mit Wut und Ärger reagiert hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SCHRITT 1

Lass alles raus!

Welche Bewertungen und Urteile hast du über die andere Person? Was ist die Person in deinen Augen für ein Mensch? Was würdest du dieser Person am liebsten sagen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Ärgerprozess

In Session 18 lernst du einen Prozess kennen, der dir dabei hilft, Ärger und unangenehme Emotionen zu verarbeiten.

SCHRITT 2

Übersetze deine Urteile und Bewertungen in die Bedürfnisse, die dahinter liegen.

Welche Bedürfnisse sind zu kurz gekommen, als die andere Person sich so verhalten hat?

.....

.....

.....

.....

.....

SCHRITT 3

Verbinde dich mit deinen Bedürfnissen.

Stelle dir vor, dass die Bedürfnisse zu deiner Zufriedenheit erfüllt wären. Wie fühlt sich das an?

.....

.....

.....

.....

.....

SCHRITT 4

Mach dir bewusst, dass genau diese Bedürfnisse in der beschriebenen Situation zu kurz gekommen sind.

Wie fühlt sich das jetzt an?

.....

.....

.....

.....

.....

QUELLEN

Inspiriert von Klaus Karstädt

LITERATUR

- Al Weckert: *Gewaltfreie Kommunikation für Dummies* (2014)
- Marshall B. Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (1999)
- Marshall B. Rosenberg: *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation* (2004)