

Weniger ärgern – eine Anleitung

Du denkst an deinen Arschengel. Du kannst ihm oder ihr natürlich auch einen anderen Namen geben. Ich verwende häufig die Bezeichnung Coach. Mein Coach hilft mir also meine Gefühle zu kontrollieren.

Schritt 1:

Du stellst dir die Szene noch einmal vor und achtest auf deine Gefühle. Du kannst dir dabei folgende Fragen stellen:

Welche Gefühle hatte ich in dieser Situation?

War Zorn und Wut dabei?

Schritt 2:

Wie stark war der Ärger? Dabei hilft dir die Zornskala.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

nicht zornig

sehr zornig

Schreib dir die Zahl auf.

Schritt 3:

Jetzt unterbrichst du dein Denkmuster mit folgender Vorstellung.

Stell dir vor du triffst nette Chinesen. Es handelt sich um Touristen und du möchtest ihnen von deiner Begebenheit erzählen. Dabei bemerkst du, dass sie kein Wort Deutsch



sprechen. Versuche nun dir vorzustellen, wie du Ihnen deine Ärger-Situation bildhaft beschreibst. Nach ein paar Minuten nimmst du wieder die Zornskala zur Hand und fragst dich:

Wie intensiv ist mein Ärger jetzt?

Die Zahl geht nach unten? Großartig.

Stell dir jetzt vor du triffst weitere Touristen. Diesmal handelt es sich um Japaner. Auch ihnen möchtest du über deinen Zorn berichten. Leider sprechen auch sie kein Deutsch (so ein Pech aber auch). Also musst du wieder mit Zeichensprache deinen Frust kund tun.

Wie sieht es jetzt mit deiner Zornskala aus? Bist du schon auf 3? Wenn du nämlich bei 3 angekommen bist, kannst du die Übung beenden. Dann tut dir der Ärger nicht mehr weh und du hast dieses Gefühl wunderbar losgelassen.

Die Übung macht den Meister

Je öfter du diese Übung machst, desto besser wird sie dir gelingen. Unser Gehirn ist sozusagen ein "Gewohnheitstier". Es möchte so ziemlich alle Vorgänge als Gewohnheit abspeichern. Unser Gehirn verarbeitet unglaublich viele Informationen in Bruchteilen von Sekunden. Da ist es hilfreich, wenn es eine gut sortierte Datenbank hat, in der sie auf die Informationen rasch zugreifen kann.

Im Klartext bedeutet das, wenn du die Übung oft genug machst, dann brauchst du nur an die ärgerliche Situation denken, stellst dir vor, dass du sie den Chinesinnen erklären sollst und schon ist der Ärger schon auf einer Skala von 3. Ein Lächeln macht sich über dein Gesicht breit und du kannst dich wieder den wichtigen Angelegenheiten kümmern.

Fazit

Ein jeder Mensch hat sich schon mal geärgert. Sogar Jesus hat mal den Tempel kurz und klein geschlagen und alle verjagt. Dann darfst du dich doch auch mal ärgern. Das ist schon o.k. Doch achte darauf, dass du schnell wieder raus kommst aus diesem Zorn. Denn auf die Dauer bekommt er dir nicht gut. Wenn du Zorn oder Ärger verdrängst, dann du gesundheitliche Probleme bekommen. Es gibt viele Wege um mit Ärger um zugehen. Ich habe dir mit diesem Artikel eine gute Möglichkeit gezeigt, ganz einfach negative Gedanken und Gefühle los zulassen. Probiere die Übung doch mal aus. ich würde mich über Erfahrungsberichte sehr freuen.

Denke daran: du bist großartig!