

Wie kann ich mit meinem Ärger besser umgehen?

Alle Emotionen haben grundsätzlich eine regulative und schützende Funktion in unserer Psyche. Auch wenn Traurigkeit, Angst oder Ärger sich unangenehm fühlen, solange wir eine gesunde Kontrolle über sie haben, behalten diese ihre schützende und sogar kreative Funktion.

Ärger ist notwendig, um den Anderen gegenüber Grenzen zu zeigen. Wenn wir diese Emotionen produktiv einsetzen, können wir die Qualität unserer Beziehungen verbessern. Nicht selten erleben wir jedoch, dass Ärger uns übermannt oder sogar unsere Lebensqualität zu verschlechtern droht, indem wir keine Kontrolle mehr darüber haben. Eine andere sehr kontraproduktive Variante ist, Ärger zu negieren oder sich nicht zu trauen, ihn konstruktiv auszudrücken.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Wutanfall in den Griff zu bekommen oder gar zu vermeiden! Hier einige Strategien:

Stoppen Sie die negative Selbstsprache!

Wenn wir uns ärgern, denken wir in Sätzen wie: „Schon wieder muss ich alles aufräumen“ oder „ich bin immer die / der Blöde, der nachgeben muss“. Sätze, die „ich muss“, „immer“ oder „alles“ beinhalten, sind Pauschalurteile, die kaum eine differenzierte Wahrnehmung der Situation zulassen. Anstatt „schon wieder muss ich alles aufräumen“ könnten wir uns eigentlich fragen: „Muss ich *wirklich alles* aufräumen?“, „muss ich überhaupt?“, „wie kann ich der / dem Anderen sachlich klar machen, was mich ärgert?“ oder „wie können wir die Situation verbessern?“ usw.

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gefühle, Gedanken und Taten.

Ja, es stimmt; es gibt Situationen oder auch Menschen, die ärgerlich auf uns wirken. Aber so hart es klingt, es ist unsere Aufgabe, unsere Reaktionen so zu lenken, dass wir im Endeffekt eine ärgerliche Situation vermeiden oder verändern können bzw. etwas über uns und / oder die anderen daraus lernen.

Achten Sie auf Ihre körperlichen Zeichen.

Denken Sie zurück an das letzte Mal, als Sie wütend oder verletzend waren (falls das auf Sie zutrifft). Wo im Körper haben Sie den Zorn oder die Wut *zuerst gespürt*? Merken Sie sich diese Stelle Ihres Körpers (vielleicht wollen Sie dabei ein „STOP“ Schild visualisieren) und planen Sie eine Reaktion darauf, die Ihnen die Möglichkeit gibt, wieder Herr der Lage zu sein (den Raum verlassen, Augen schließen und tief atmen usw.). Wenn Sie wieder mit einer ärgerlichen Situation konfrontiert werden und Sie merken, dass Sie „rot sehen“, werden Sie wissen, welche Reaktion Ihnen helfen kann, von Ihren Emotionen nicht überrollt zu werden.

Beobachten Sie, in welchen Situationen Sie normalerweise ärgerlich reagieren.

Sind diese eher auf eine mangelnde Planung zurück zu führen? Trauen Sie sich nicht, klar zu sagen, was Sie fühlen, was Sie denken oder was Sie wollen? Denken Sie nach, worauf Sie Einfluss nehmen können. Sollten Sie sich der Situation ausgeliefert fühlen, ist es Zeit, Unterstützung zu finden.

Passen Sie auf sich auf!

Wer z.B. wenig schläft, zu viel arbeitet oder ständig über die eigenen Grenzen geht, schafft es kaum, seine Reaktionen im Griff zu haben!

Es gibt viele andere Strategien gegen kontraproduktiven Ärger, die individuell bestimmbar sind. Es liegt an uns, diese zu identifizieren und für uns arbeiten zu lassen.