

Die “Ärger-Rede”

Diese Übung hilft dir dabei, Ärger bewusst wahrzunehmen, zu reflektieren und in einer strukturierten Form auszudrücken. Du brauchst lediglich einen ruhigen Raum, und eine Uhr oder einen Timer.

1. **Vorbereitung:** Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Stelle den Timer auf 5 Minuten ein
2. **Ärger identifizieren:** Denke an eine Situation, die kürzlich Ärger in dir ausgelöst hat. Konzentriere dich auf die Details der Situation: Wer war beteiligt? Was ist passiert? Wie hast du dich gefühlt?
3. **“Ärger-Rede”:** Beginne laut zu sprechen, als ob die Person, die deinen Ärger ausgelöst hat, gegenüberstehen würde. Sage alles, was du in diesem Moment gefühlt hast, ohne dich zurückzuhalten. Sprich von dir, um deine Gefühle auszudrücken (zum Beispiel „ich fühle mich wütend, weil...“). Lasse den Timer laufen und sprich die gesamten 5 Minuten hindurch. Es ist wichtig, dass du nicht aufhörst, auch wenn du das Gefühl hast, dass dir die Worte ausgehen. Wiederhole dich gegebenenfalls oder vertiefe bestimmte Aspekte der Situation.
4. **Reflexion:** Nachdem der Timer abgelaufen ist, setze oder lege dich hin und atme tief durch. Denke darüber nach, wie du dich jetzt fühlst. Hast du neue Einsichten über deine Gefühle oder die Situation gewonnen?
5. **Kommunikationsstrategie entwickeln:** Überlege, wie du deinen Ärger in einer tatsächlichen Konfrontation auf eine ruhige und konstruktive Weise hättest kommunizieren können. Schreibe dir eine kurze Notiz, die du beim nächsten Mal verwenden kannst.

Die “Ärger-Rede”

Ein Beispiel

Ärger identifizieren: Du denkst an eine Situation, in der dein Vorgesetzter deine Arbeit öffentlich kritisiert hat.

“Ärger-Rede”: "Ich fühle mich wütend, weil ich das Gefühl habe, dass meine Arbeit nicht gewürdigt wird. Es verletzt mich, dass meine Bemühungen nicht anerkannt werden. Ich möchte, dass meine Beiträge respektiert werden."

Reflexion: Du fühlst dich erleichtert und bemerkst, dass du klarer über deine Gefühle nachdenken kannst.

Kommunikationsstrategie: "Ich fühle mich verletzt, wenn meine Arbeit in der Öffentlichkeit kritisiert wird. Könnten wir solche Gespräche in Zukunft privat führen?"