



Ärger

- wie du ihn willkommen heisst statt ihn wegzuatmen

Gehörst du zu den Menschen, die denken, sie sollten lieber lernen, ruhig und gelassen zu bleiben statt sich zu ärgern?

Wenn JA, dann ist die folgende Übung etwas für dich. Du kannst sie machen, sobald du allein bist, nachdem du dich über jemanden geärgert hast.

Schritt 1:

Erinnere dich an die Person, durch die der Ärger ausgelöst wurde, und was sie gesagt oder getan hat. So lange, bis du ganz deutlich die Ärger-Reaktion in dir spürst. Atme drei Mal ein und aus. Nicht um dich zu beruhigen, sondern um **da sein zu lassen, was so oder so da ist**. Bring deinen Fokus nach innen.

Schritt 2:

Welche Gedanken tauchen auf? Sie sind Teil deiner Lebendigkeit – auch wenn du sie nicht magst. Heisse sie willkommen, indem du einen nach dem anderen aufschreibst, z.B.:

„Ich finde das soooo unmöglich/ fies/arrogant etc.“

„Ich hab echt keine Lust mehr.“

„Wenn das so weiter geht, trenne ich mich...“

Verlangsame dabei. Das hilft dir, die Gedanken anzuerkennen, ohne dich mit ihnen zu identifizieren. Sie dürfen sein, aber der Wahrheit letzter Schluss sind sie nicht.

Schritt 3:

Nimm wahr, was auf der körperlichen Ebene passiert: Die Hitze im Brustkorb oder das Hartharte im Bauch. Was auch immer es ist. Spüre es. Es darf sein. Das bist du, jetzt in diesem Moment: ein Mensch, der etwas Unangenehmes fühlt.

Schritt 4:

Beobachte weiter, was in dir passiert. Ob sich etwas verändert. Oder nicht. Beides darf sein. Frage dich, ob du bereit bist, tiefer zu gehen. Zu den Bedürfnissen.

Wenn ja: Welches Bedürfnis hängt unten am Ärger dran und möchte unbedingt ins Leben kommen? Erlaube dir diese Qualität (z.B. Vertrauen, Wertschätzung, gesehen werden etc.) zu fühlen. Mach dich ganz weit auf. Hier ist deine Kraft. Hier ist deine Kreativität. Von hier aus kannst du dir überlegen, wie der nächste machbare Schritt aussieht, um dieses Bedürfnis ins Leben zu bringen: Möchtest du zu dem Menschen etwas sagen? Möchtest du dich mit einer Absicht verbinden? Möchtest du jetzt etwas tun, was dir gut tut?

Wenn nein: Bleibe bei dem, was du in deinem Körper spürst. Lass alles da sein und feiere dich dafür, dass du den Ärger, den du am liebsten nicht spüren würdest, da sein lassen hast. Feiere, dass du dir dadurch ein bisschen näher gekommen bist 