

## Arbeitsblatt: Was steckt hinter meiner Wut?

In dir brodelt und kocht es? Du bist so richtig wütend? Doch du weißt nicht, wieso? Nutze dieses Arbeitsblatt, um rauszufinden, was hinter deiner Wut steckt. Um es dir die Anwendung zu erleichtern, habe ich dir 2 Beispiele reingeschrieben. Den Artikel dazu findest hier: <http://wiebke-rimasch.de/wut-kraft-veraenderung-berufung/>

Situation, konkreter Auslöser deiner Wut	Gefühle (Wut/ maskierte Wut und weitere Emotionen)	Meine dahinter stehende Bedürfnisse und Werte	Möglichkeiten, mir diese Bedürfnisse zu erfüllen
<i>Bspw. In einer Situation im Job nicht klar gesagt haben, was ich dazu denke.</i>	<i>Ich schäme mich, ich bin frustriert und wütend.</i>	<i>Ich möchte gerne verstehen, warum ich so gehandelt habe (= Klarheit, Selbst-Empathie), ich möchte gerne in der Lage sein, meine Meinung zu vertreten (= Ehrlichkeit, Entwicklung, Augenhöhe), ich will für die Dinge, die mir wichtig sind, eintreten (= nochmal Ehrlichkeit, Veränderung, Stärke).</i>	<i>Die Kollegin im Nachhinein nochmal wertschätzend und konsequent auf die Situation ansprechen und meine Sichtweise schildern. Wenn möglich: In zukünftigen Situationen um Bedenkzeit bitten, so dass ich mir über meine Position klar werden kann.</i>
<i>Bspw. Ich habe einen Fehler gemacht (Schuldgefühle und Selbstvorwürfe).</i>	<i>Es ist mir total peinlich, ich bin traurig, auch weil ich anfangs zu denken, dass ich blöd bin. Ich spüre meinen Ärger nur leicht.</i>	<i>Ich würde gerne freundlicher mit mir umgehen (= Selbstannahme), die Möglichkeit haben, aus meinen Fehlern zu lernen &amp; anders mit ihnen umzugehen, statt mit dafür fertig zu machen (= Entwicklung, Veränderung), ich möchte gerne zu meinen Fehlern stehen können, statt sie zu verstecken/zu verdrängen (= Ehrlichkeit/ Authentizität).</i>	<i>Mir bewusst machen, dass ich ein Mensch bin und nicht perfekt sein muss. Mich damit auseinandersetzen, was hinter meiner Angst vor Fehlern steckt (zB. Artikel über den <a href="#">Umgang mit Fehlern lesen</a>). Rausfinden, wie ich mit dem Fehler umgehen will, was ich verändern will.</i>