

SCHRITT-FÜR-SCHRITT ANLEITUNG FÜR DEINE NÄCHSTE WUT- SITUATION

1. Verlass die Situation.

Geh aufs Klo oder vor die Tür frische Luft schnappen. Hauptsache erst einmal weg.

2. Atme Drei zu Sechs.

Zehn Mal Ein und- Ausatmen. Beim Einatmen bis drei zählen, beim Ausatmen bis sechs zählen.

3. Stell die richtigen Fragen.

„Worüber genau bin ich wütend?“

„Was brauche ich gerade und bekomme es nicht?“

„Was wünsche ich mir?“

4. Kläre wer zuständig ist

Erkenne deinen eigenen Anteil an der Situation. Was hast du getan oder unterlassen um in dieser Situation zu landen?

5. Ziehe die Konsequenzen

Trenn dich von einseitigen Beziehungen, von überholten Verhaltensweisen und festgefahrenen Denkmustern.

6. Genieße dein erfülltes Leben

Wie du das machst, weißt du selbst am Besten.