



Übungsblatt – Ärger, Wut und Feindseligkeit - Die Auswirkungen

Die Auswirkungen

Was müssten Sie oder andere Menschen tun, um Ihren Ansprüchen gerecht zu werden, damit Sie sich nicht mehr ärgern?

Wie müsste eine Welt nach Ihren Vorstellungen aussehen?

Ist es auf Dauer möglich, dass Sie / andere so sind (oder sollten Sie nicht lieber versuchen, Ihre Forderungen der Realität anzupassen, um sich nicht mehr so viel zu ärgern)?

Ist die Welt so, wie Sie sie sich vorstellen?

Der Absolutheitsanspruch

Warum ist es für sie so wichtig, sich von allen anderen abzuheben, indem Sie sich und anderen keine Fehler zugestehen?

Sind sie nicht nur ein Mensch, sondern ein Übermensch?

Liegt es daran, dass sie etwas Besonderes sind, dass andere Menschen ihnen besonders viel Aufmerksamkeit schenken sollen und Sie wütend auf sie sein können, wenn sie das nicht tun?

Liegt es daran, dass sie etwas Besonderes sind, dass die Welt sich nach Ihren Vorstellungen verändern soll und Sie das Recht haben sich zu ärgern, wenn die Welt und die anderen Menschen nicht Ihren Vorstellungen entsprechen?

Aus welchem Grund muss das, was Sie für richtig halten, auf jeden Fall passieren?



Der Nutzen der Bewertung

Wie werden Sie sich fühlen, solange Sie diese Bewertung beibehalten?

Wie werden Sie sich verhalten, solange Sie diese Bewertung beibehalten?

"Ich muss das, was ich will, auch um jeden Preis erreichen." - Was erreichen Sie mit dieser Einstellung bzw. Wie weit werden Sie damit kommen?

Ist Ihre Bewertung hilfreich, um Ihre Ziele zu erreichen?

Ist die Bewertung hilfreich, um sich so zu fühlen, wie Sie es gerne hätten?

Ist die Bewertung hilfreich, um sich so zu verhalten, wie Sie es gerne würden?

Rollentausch

Stellen sie sich vor, ein Freund von ihnen hätte Ihr Problem und würde Ihnen davon erzählen. Welchen Rat würden Sie ihm geben?