

# Part 10.

Wie man bei Gefühlen  
von Ärger UMDENKEN  
kann.



## Erinnerst du dich an Mark?

Wir werden uns seine Geschichte anschauen um mehr über Ärger zu lernen. Wir werden auch einen fast legendären Blues-Sänger und seine fast berühmte Band kennenlernen;

*Sonny Skye Blues and the C of Chillen.*

Sie haben einen Weg gefunden bei ÄRGER UMZUDENKEN - Von der Weißglut zu einem coolen Blau. *Sonny Skye Blues* wird dich auffordern dich an ein Beispiel aus letzter Zeit zu denken und darauf das UMDENKEN VON ÄRGER einzusetzen!



Als er von der Schule nach Hause kam, merkte Mark das sein älterer Bruder Stephan etwas von seinem Geld aus ihrem gemeinsamen Zimmer genommen hatte. Mark regte sich sehr darüber auf und dachte über all die Male nach die Stephan ihn schon geärgert hatte. Das machte ihn noch wütender. Als Stephan Mark sah, konnte er schon an dessen Gesichtsausdruck erkennen, dass er sauer war.

„Was ist los mit dir“ fragte er.

„Du weißt ganz genau was los ist du diebisches Schwein,“ antwortete Mark. Stephan duldet nicht das Mark so mit ihm sprach und die beiden hatten einen Streit. Ihr Vater kam rein und schrie:

„MIR REICHT ES MIT EUREN STÄNDIGEN STREITEREIEIN, NIE MACHT IHR WAS VERNÜNFTIGES“.

„Er hat angefangen“ erzählte Stephan deren Vater.

„Mir egal wer angefangen hat, ihr lasst das jetzt und hört auf euch wie Zweijährige zu benehmen“.

„ALSO MIR IST ES NICHT EGAL WER ANGEFANGEN HAT“ schrie Mark, „ER HAT ANGEFANGEN ALS ER DAS GELD AUS MEINEM ZIMMER GESOHNEN HAT“.

„Ich habe dein dummes Geld nicht gestohlen,“ sagte Stephan.

Dreist von ihm es zu leugnen, dachte sich Mark als er merkte wie ihm das Blut zu Kopfe stieg. Der Vater aber sagte „Ich habe vorhin das Geld aus deinem Zimmer genommen als der Milchmann da war und ich kein Kleingeld hatte. Ich gebe es dir später zurück“.

„Siehst du, habe ich dir doch gesagt,“ sagte Stephan.

Da merkte Mark, dass er falsch gelegen, und aus Dummheit seinen Bruder beschuldigt hatte.

„Also mir reicht es, dass Leute sich Sachen aus meinem Zimmer nehmen ohne zu fragen“ sagte Mark. Er fühlte sich traurig und blöd, als er aus dem Zimmer stürmte.

## Woraus besteht Marks Ärger?

Wenn du dir die Geschichte genau anschaust, dann wirst du sehen, dass Marks Ärger aus vier Zutaten besteht:

- (1) Gedanken,
- (2) Gefühle,
- (3) Sprache und Verhalten,
- (4) Körperliche Reaktionen.

### 1. Gedanken.

Mark regte sich sehr darüber auf und dachte über all die Male nach die Stephan ihn schon geärgert hatte

Dreist von ihm es zu leugnen, dachte sich Mark

Da merkte Mark, dass er falsch gelegen, und aus Dummheit seinen Bruder beschuldigt hatte

### 2. Gefühle.

Eine Sache machte Mark noch wütender

Mark fühlte sich traurig und blöd, als er aus dem Zimmer stürmte

### 3. Sprache und Verhalten.

„Du weißt ganz genau was los ist du diebisches Schwein“ sagte Mark.

Das Paar haben sich gestritten

„Also mir reicht es, dass Leute sich Sachen aus meinem Zimmer nehmen ohne zu fragen“ sagte Mark. Er fühlte sich traurig und blöd, als er aus dem Zimmer stürmte.

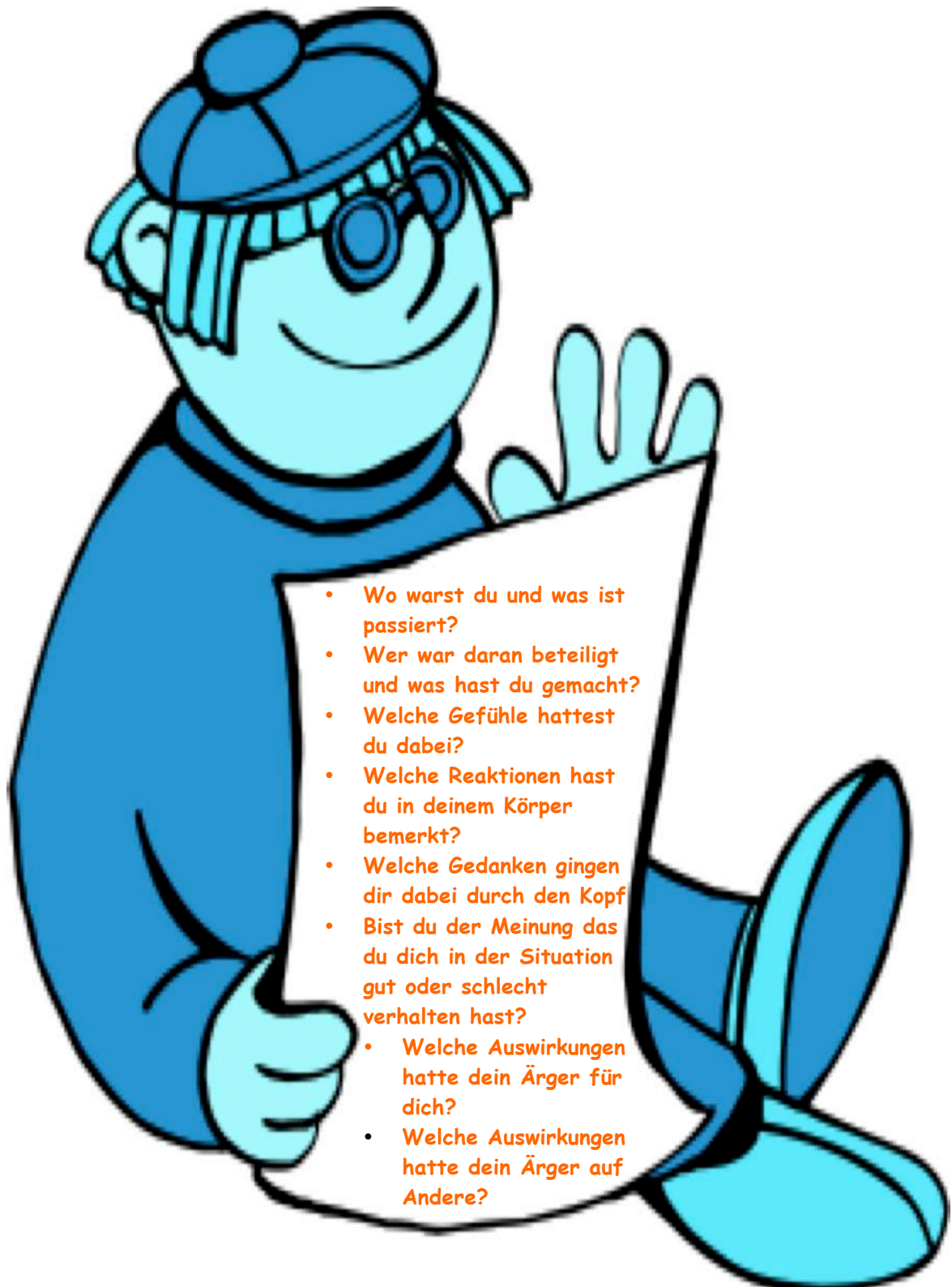
### 4. Körperliche Reaktionen.

Als Stephan Mark sah, konnte er schon an dessen Gesichtsausdruck erkennen, dass er sauer war

Dreist von ihm es zu leugnen, dachte sich Mark als er merkte wie ihm das Blut zu Kopfe stieg

Hast du dich schon einmal geärgert?

*Sonny Skye Blues* hat einen Weg gefunden um Gefühle von Ärger runterzukühlen und auf Gesunde Weise auszudrücken. Er würde seine Ideen gerne mit dir teilen, damit du schauen kannst ob sie bei dir auch funktionieren. Zuerst aber, bittet er dich darum auf der nächsten Seite eine Situation zu beschreiben in der du in letzter Zeit ärgerlich warst. Bitte beantworte dazu die folgenden Fragen:



- Wo warst du und was ist passiert?
- Wer war daran beteiligt und was hast du gemacht?
- Welche Gefühle hattest du dabei?
- Welche Reaktionen hast du in deinem Körper bemerkt?
- Welche Gedanken gingen dir dabei durch den Kopf?
- Bist du der Meinung das du dich in der Situation gut oder schlecht verhalten hast?
- Welche Auswirkungen hatte dein Ärger für dich?
- Welche Auswirkungen hatte dein Ärger auf Andere?

**Hast du dich schon einmal geärgert?**



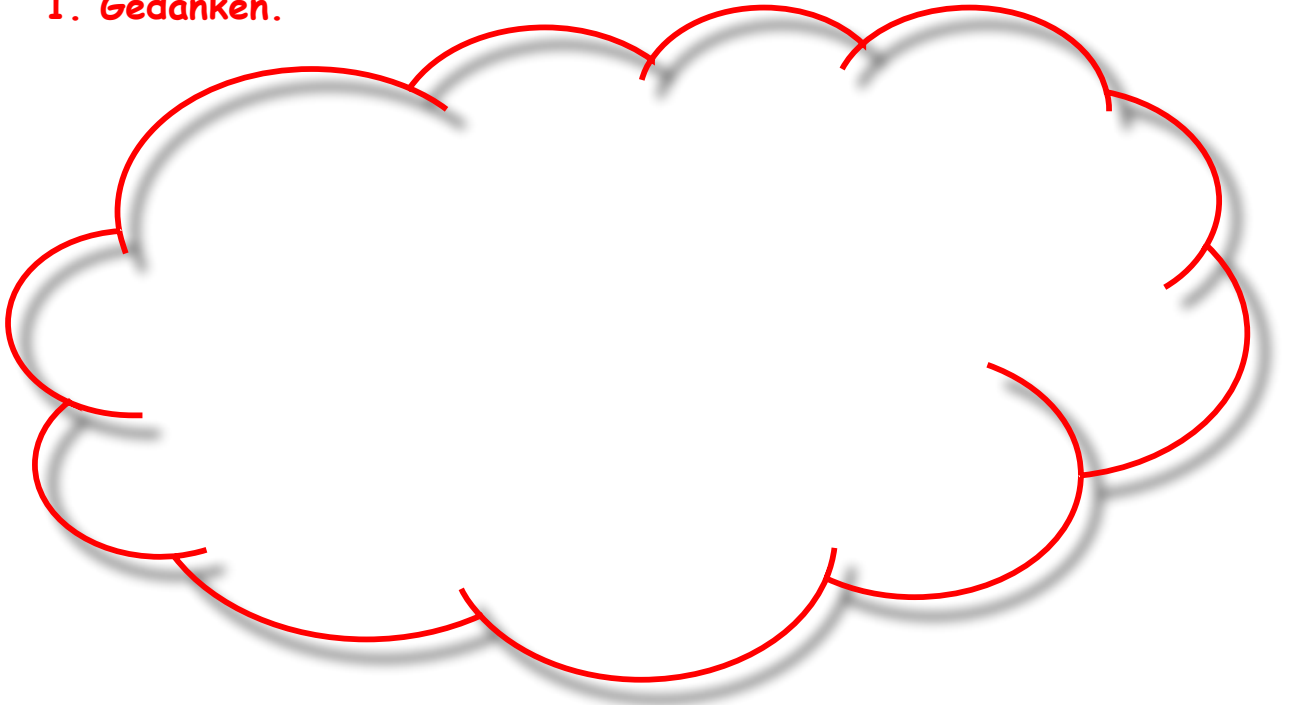
**Verwende die Fragen auf der letzten Seite um eine Situation zu beschreiben in der du in letzter Zeit ärgerlich warst..**

## Woraus besteht dein Ärger?

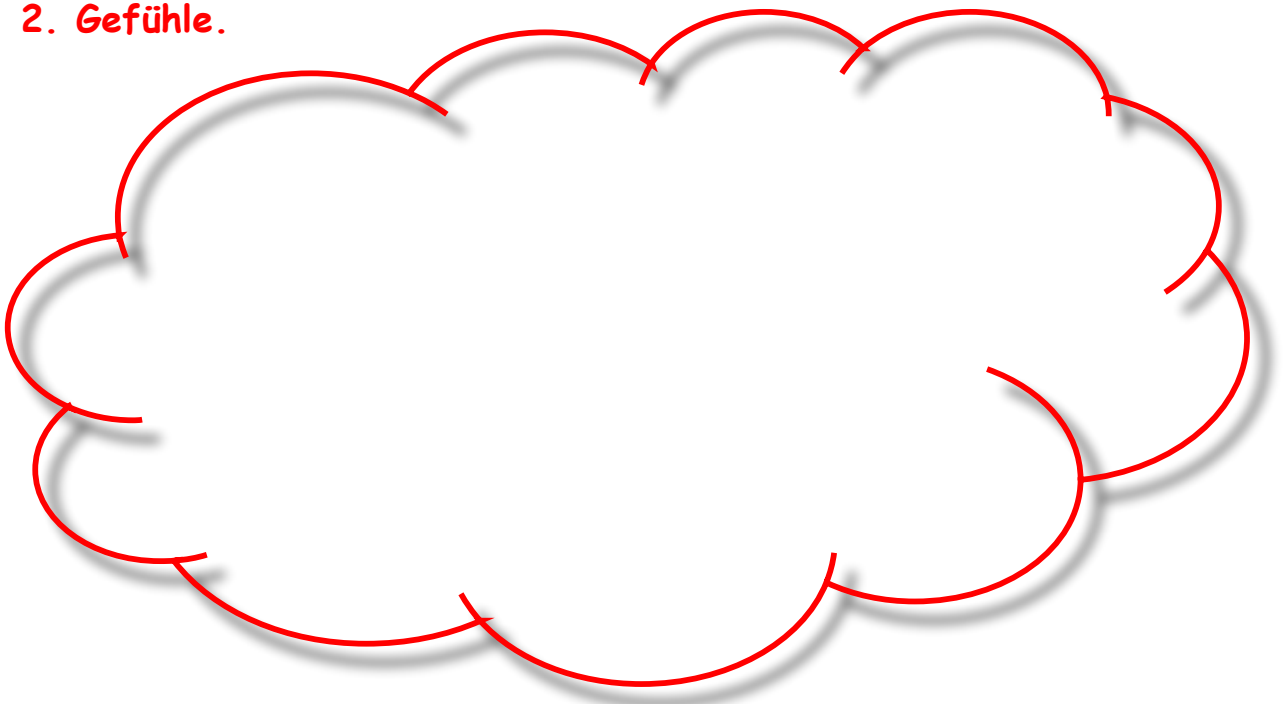
Verwende dein Beispiel von einer Situation in der du dich in letzter Zeit geärgert hast um zu sehen ob du herausfinden kannst aus welchen Zutaten dein Ärger besteht. Die vier Zutaten sind:

- (1) Gedanken,
- (2) Gefühle,
- (3) Sprache du Verhalten,
- (4) Körperliche Reaktionen.

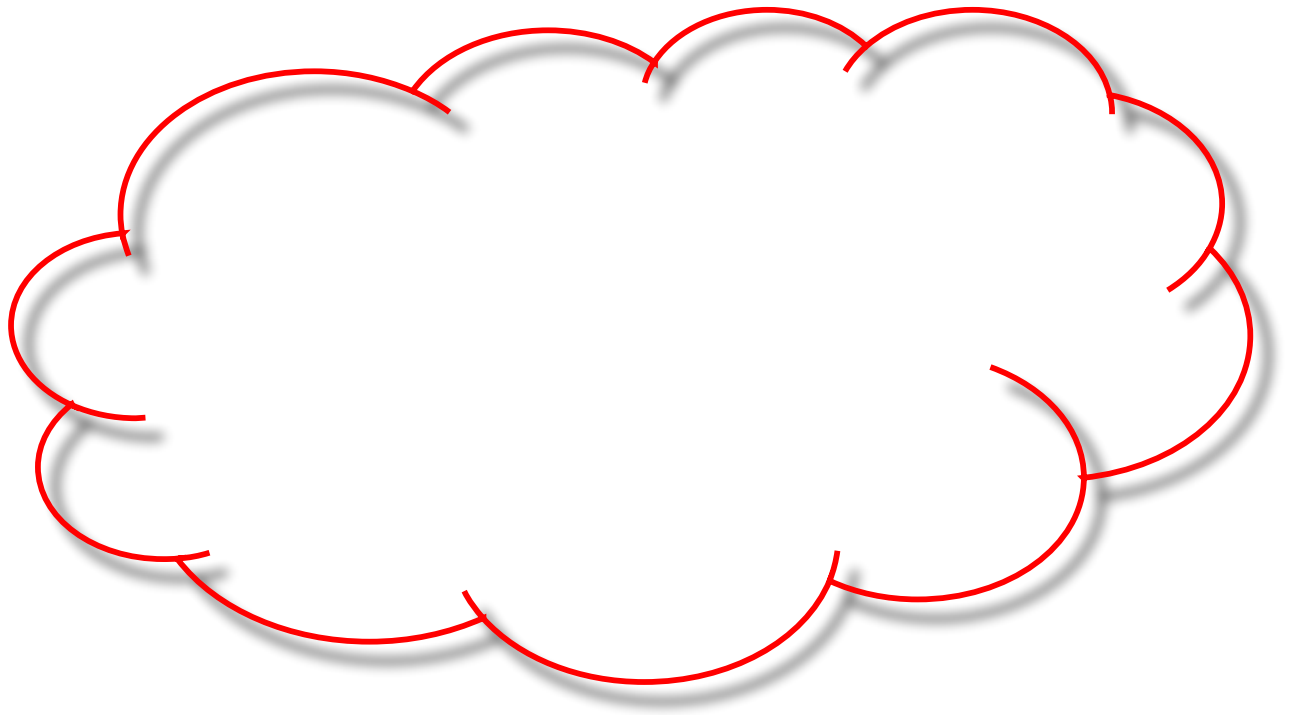
### 1. Gedanken.



### 2. Gefühle.



### 3. Sprache und Verhalten.



### 4. Körperliche Reaktionen.





## Die Vor- und Nachteile von Ärger.

Normalerweise werden Leute nicht ohne Grund ärgerlich. Sich zu Ärgern kann Vorteile haben, aber auch Nachteile. Schau ob du herausfinden kannst welche Vor- und Nachteile es in der von dir beschriebenen Situation gab?

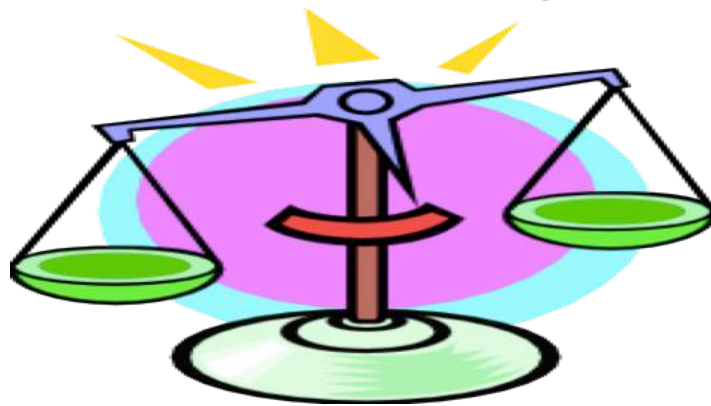
Das ich wütend war, hatte die VORTEILE .....

Welche Nachteile hatte dein Ärger für dich und andere?

Das ich wütend war hatte die NACHTEILE.....



## Die Vor- und Nachteile von Ärger aufwiegen.



Viele Leute sind der Meinung das Ärger kurzfristig Vorteile hat, aber langfristige Nachteile. Schau dir die Vor- und Nachteile von deinem Ärger an und siehe ob das dort auch stimmt...

Kurzfristige Vorteile?

Kurzfristige Nachteile?

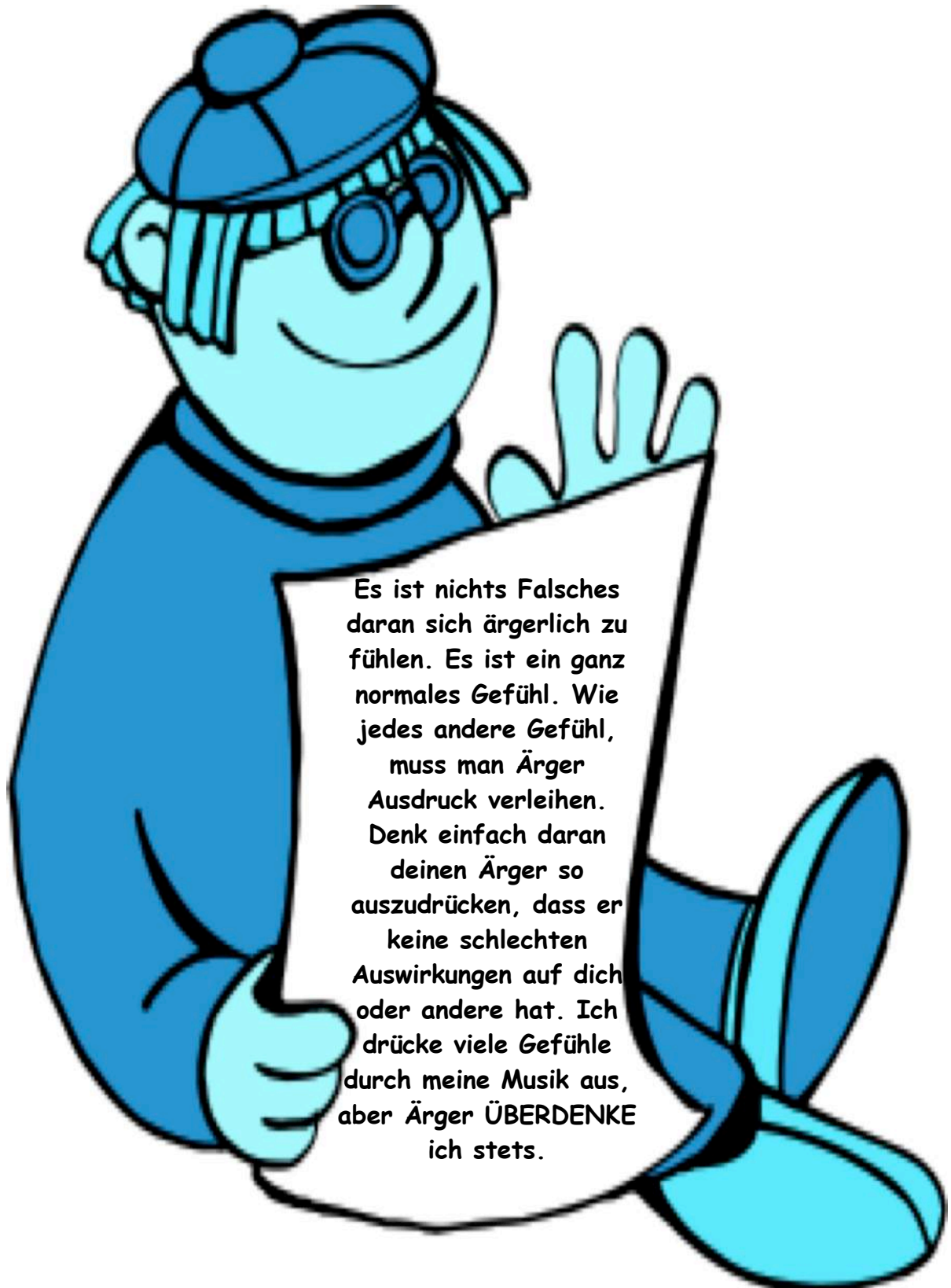
Langfristige Vorteile?

Langfristige Nachteile?

**Wenn du sie gegeneinander abwiegst, hattest du unterm Strich mehr Vorteile oder mehr Nachteile durch deinen Ärger?**

Ist es falsch sich zu ärgern?

Das denkt *Sonny Skye Blues* darüber...



Es ist nichts Falsches  
daran sich ärgerlich zu  
fühlen. Es ist ein ganz  
normales Gefühl. Wie  
jedes andere Gefühl,  
muss man Ärger  
Ausdruck verleihen.  
Denk einfach daran  
deinen Ärger so  
auszudrücken, dass er  
keine schlechten  
Auswirkungen auf dich  
oder andere hat. Ich  
drücke viele Gefühle  
durch meine Musik aus,  
aber Ärger **ÜBERDENKE**  
ich stets.

Mark trifft sich mit *Sonny Skye Blues*.



Als ich Mark das erste Mal traf, war er ständig ärgerlich.

Ich zeigte ihm wie er seine ärgerlichen Gefühle **ÜBERDENKEN** kann.

Jetzt wird er nicht mehr so ärgerlich das er kocht sondern auf eine coole, gesunde Art und Weise.

Schaue selbst, was du darüber denkst

## So kannst du deinen Ärger ÜBERDENKEN!

Ärger ist nicht etwas worüber du keine Kontrolle hast!

**R E T H I N K I N G**

von Ärger bedeutet diesen sieben Schritten zu folgen:

**R**

Erkenne dass du dich ärgerlich fühlst und frag dich warum das so ist.

**E**

Mitfühlen. Dies bedeutet sich nicht von deinem Ärger blenden zu lassen, sondern zu versuchen die Dinge von dem Standpunkt der anderen Person zu sehen.

**T**

Denke über die Situation auf andere Art und Weise nach, am besten eine die dir andere Möglichkeiten bietet als dich zu ärgern.

**H**

Höre den Anderen zu und versuche zu erkennen was sie dir mitteilen wollen.

**I**

Beziehe immer auch Liebe und Respekt in das ein was du sagst, selbst wenn du ärgerlich bist.

**N**

Erkenne was mit deinem Körper passiert wenn du sauer bist. Das du dass kontrollieren kannst und das dir das dabei helfen kann, dich zu beruhigen.

**K**

Behalte das Hier und jetzt im Auge und versuche nicht über die Zukunft oder die Vergangenheit nachzutrübeln. Konzentriere dich auf das Problem das dich ärgerlich gemacht hat und wie man es lösen kann.

## Mark überdenkt seinen Ärger.

Hier kannst du sehen wie Mark *Sonny Skye Blues'* Methode benutzt hat um seinen Ärger zu ÜBERDENKEN.

### *Erkennen das ich ärgerlich bin...*

Ich habe nicht nachgedacht als ich ärgerlich war. Tatsächlich habe ich erst im Nachhinein festgestellt wie ärgerlich ich war. Es gibt aber einige Anzeichen an denen ich erkennen kann das ich ärgerlich bin und nach denen ich in Zukunft die Augen offenhalten kann. Diese sind:

- Ich habe zu schnell den Schluss gezogen, dass Stephan mein Geld genommen hat.
- Ich habe den anderen nicht zugehört.
- Ich habe über andere Sachen nachgedacht, die mich in der Vergangenheit Sauer gemacht haben.
- Ich war verbal aggressiv.
- Ich war körperlich aggressiv.
- Ich bin aus der Situation geflüchtet statt das Problem zu lösen.

### *Mit anderen mitfühlen...*

Ich habe mir die Situation nur von meinem eigenen Blickwinkel aus angesehen. Ich habe nicht darüber nachgedacht wie es Stephan ging als ich ihn einen Dieb genannt und ihn beleidigt habe. Ich habe auch nicht darüber nachgedacht wie es für die anderen in meiner Familie ist, wenn ich mich mit Stephan streite.

### *Über Alternativen nachdenken...*

Ich habe voreilig den Schluss gezogen das Stephan mein Geld gestohlen hat. Hier sind ein paar Alternativen an die ich hätte denken können:

- Mein Geld hätte hinter den Schrank gefallen sein können.
- Jemand hätte das Geld an einen sicheren Ort getan haben können.
- Stephan hätte sich das Geld geliehen haben können.
- Meine Mutter oder mein Vater hätten sich das Geld ausgeliehen haben können.

Tief in mir drin wusste ich, dass wenn jemand aus meiner Familie das Geld genommen hatte, ich es wiederbekommen würde.

### *Zuhören was Andere zu sagen haben...*

Als ich ins Zimmer stürmte hat mit Stephan gefragt, wie es mir geht. Eigentlich war er sogar sehr nett zu mir, aber weil ich so verärgert war, hörte ich ihm nicht zu und griff ihn verbal an.

### *Liebe und Respekt in meine Sprache und verhalten miteinbeziehen...*

Wenn ich mit Liebe und Respekt gehandelt hätte, hätte ich Stephan nicht ein diebisches Schwein genannt. Es wäre respektvoller gewesen wenn ich ihn einfach gefragt hätte ob er wusste wo mein Geld abgeblieben ist. Als ich einfach den Raum verließ, nachdem ich gemerkt hatte dass ich einen Fehler gemacht hatte, war ich auch nicht sehr respektvoll. Ich hätte bleiben, und das Problem regeln sollen, denn jeder macht mal einen Fehler.

**Bemerkungen wie ich mich selbst beruhigen kann...**

Als ich darüber nachdachte wie mich Stephan in der Vergangenheit geärgert hatte, spürte ich wie sich die Muskeln in meinem Gesicht anspannten. Wenn ich mich davon abgehalten hätte über die Vergangenheit nachzudenken, hätte mir das wahrscheinlich geholfen mich zu beruhigen. Ich hätte bis zehn zählen und dabei tief durchatmen können.

**Meine Aufmerksamkeit auf das aktuelle Problem richten, das es zu lösen gilt...**

Ich zog den voreiligen Schluss, dass Stephan mein Geld genommen haben musste. Ich hätte mich stattdessen darauf konzentrieren sollen herauszufinden was mit dem Geld passiert war. Als ich ärgerlich wurde, hat mich das abgelenkt indem ich begann mit Stephan zu streiten. Stattdessen hätte ich mich darauf konzentrieren sollen das Geld zu finden. Ich hätte über andere Möglichkeiten nachdenken können was damit passiert sein könnte und diese Möglichkeiten überprüfen können. Der beste Weg Ärger auszudrücken, ist es nicht ihn zu unterdrücken (Wie ich es in der Vergangenheit getan hatte, wenn mich Stephan verärgert gehabt hat) oder auszurasen (Wie ich es getan hab, als ich mich mit Stephan stritt). Der beste Weg ist jemandem zu erzählen wie ich mich fühle.

**Sonny Skye Blues** war so beeindruckt, dass er mich einlud seiner Band **The C of Chillen** beizutreten...



## Ärger überdenken.

Benutze diese Seite um eine Situation zu überdenken in der du verärgert warst...

*Erkennen das ich ärgerlich bin...*

*Mit anderen mitfühlen...*

*Über Alternativen nachdenken...*

*Zuhören was Andere zu sagen haben...*

*Liebe und Respekt in meine Sprache und Verhalten miteinbeziehen...*

*Bemerkungen wie ich mich selbst beruhigen kann...*

*Meine Aufmerksamkeit auf das aktuelle Problem richten, das es zu lösen gilt...*





## **In der nächsten Woche...**

**Benutze das ÜBERDENKEN von Ärger um in der nächsten Woche deinen Ärger im Zaum zu halten und beschreibe die Ergebnisse...**

*Erkennen das ich ärgerlich bin...*

*Mit anderen mitfühlen...*

*Über Alternativen nachdenken...*

*Zuhören was Andere zu sagen haben...*

*Liebe und Respekt in meine Sprache und verhalten miteinbeziehen...*

*Bemerken wie ich mich selbst beruhigen kann...*

*Meine Aufmerksamkeit auf das aktuelle Problem richten, das es zu lösen gilt...*



## Ärger ÜBERDENKEN.

Nachdem ich diesen Teil des Arbeitshefts bearbeitet habe denke ich, dass die wichtigsten Dinge beim ÜBERDENKEN von Ärger sind ...

