neun

SOUVERÄN AGIEREN STATT EXPLODIEREN!

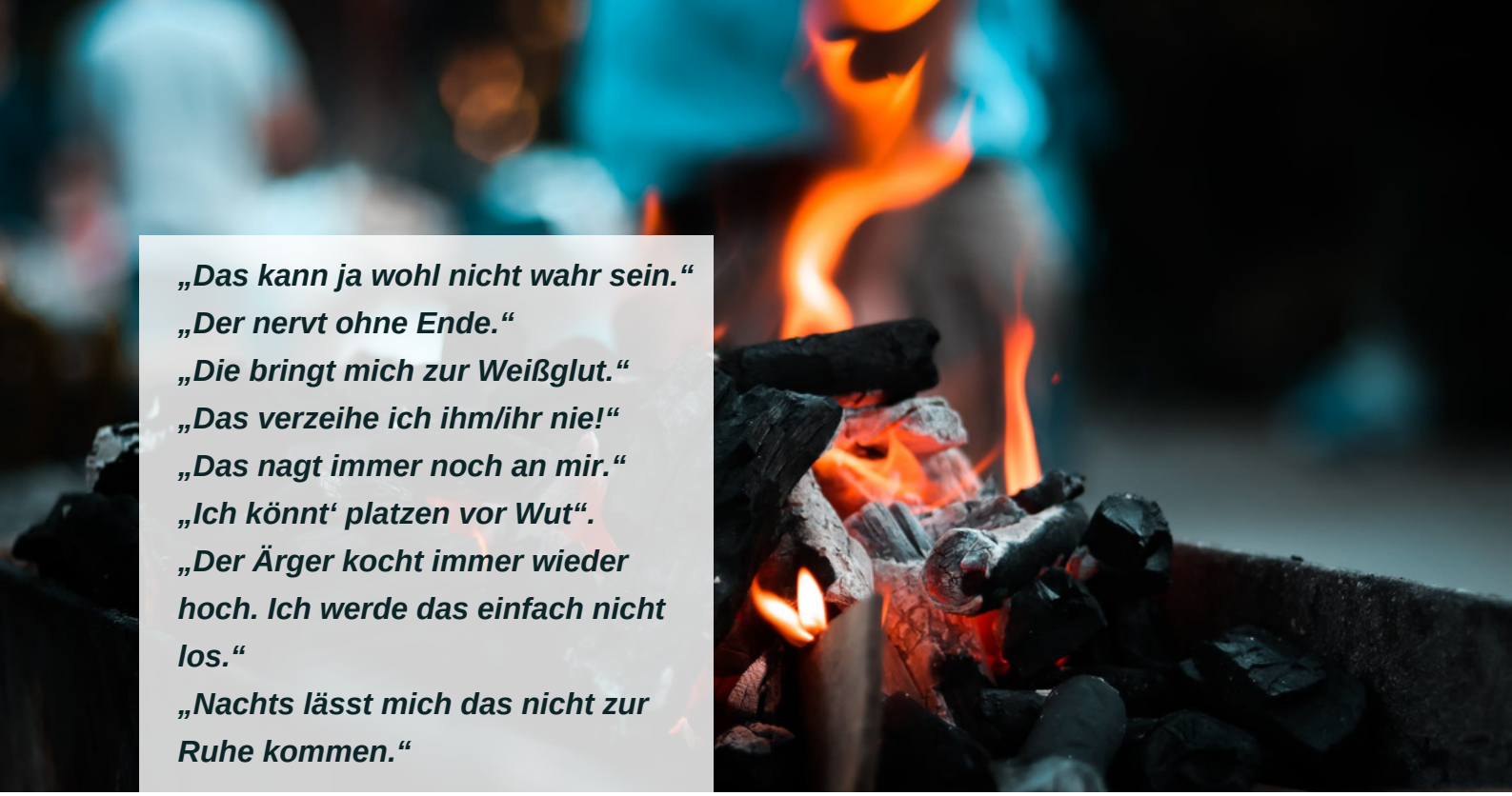
In der 2. Lebenshälfte sind wir alle doch viel gelassener? Weit gefehlt!

Wie es dennoch geht und warum es gerade **in dieser Lebensphase so wichtig ist.**

Wie du Schritt–für–Schritt mit deinen **Emotionen Ärger und Wut umgehst.**

Workbook & Audiodatei mit 1:1-Anleitung der 7 Schritte für mehr gute Energie.

neun GmbH · Mittelweg 22 · 20148 Hamburg · info@neun.de · www.neun.de



„Das kann ja wohl nicht wahr sein.“
„Der nervt ohne Ende.“
„Die bringt mich zur Weißglut.“
„Das verzeihe ich ihm/ihr nie!“
„Das nagt immer noch an mir.“
„Ich könnt‘ platzen vor Wut“.
„Der Ärger kocht immer wieder hoch. Ich werde das einfach nicht los.“
„Nachts lässt mich das nicht zur Ruhe kommen.“

Wie oft ärgerst du dich? Hältst du es auch für normal, sich ständig über das Verhalten anderer Menschen aufzuregen?

Über Vorgesetzte, Mitarbeiter, Kunden, Nachbarn, Verwandte, Politiker etc. Oder über das Verhalten anderer im Straßenverkehr, Supermarkt oder Online-Medien?

Weil es jeder macht? Vielleicht ist es auch wichtig für dich, weil es in deiner Welt zu einem kritischen Denken dazugehört?

Alle Emotionen gehören zu uns Menschen, auch die nicht so angenehmen. Leider wurden in unserer Gesellschaft die sogenannten negativen Emotionen lange ignoriert oder eher abwertend beurteilt. Das ändert sich langsam.

Tatsächlich ist es so, dass wir uns gerade mit Ärger und Wut selbst am meisten schaden. Allerdings nur dann, wenn wir diese Gefühle nicht loslassen können, sondern immer wieder hochkochen.

"An Ärger festhalten ist, wie wenn du ein glühendes Stück Kohle festhältst mit der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Derjenige, der sich dabei verbrennt, bist du selbst."

Buddha

7 SCHRITTE FÜR MEHR GESUNDE LEICHTIGKEIT

- **SCHRITT 1:** Weder runterschlucken, noch in die Welt brüllen
- **SCHRITT 2:** Erst spüren, dann denken
- **SCHRITT 3:** Einen klaren Kopf kriegen
- **SCHRITT 4:** Auf den Stuhl des anderen setzen
- **SCHRITT 5:** Dem Gefühl seinen Raum geben
- **SCHRITT 6:** Verzeihen, vergeben, vor allem sich selbst
- **SCHRITT 7:** Energie umwandeln und nutzen

neun GmbH · Mittelweg 22 · 20148 Hamburg · info@neun.de · www.neun.de

SO GEHST DU DIE 7 SCHRITTE:

- **"Ich bin jemand, der sich lieber im Stillen ärgert und das gar nicht so rauslässt. Ich finde das auch unangenehm."**
- **"Ich habe Menschen in meinem Umfeld, die sich oft und lautstark über alles mögliche aufregen."**
- **"Wenn ich mich über etwas geärgert habe, muss ich ganz oft darüber reden."**

Solche Äußerungen höre ich sehr oft von meinen Klient:innen. Jede:r von uns hat sich eine eigene Strategie angeeignet, um mit Ärger und Wut klarzukommen.
Andererseits wünschen sich viele, dass sie den Ärger nicht so lange "mit sich rumtragen", dass es endlich “leichter wird im Leben", dass sie zufriedener sind.
Der bewusste Umgang mit genau diesen Basisemotionen Ärger und Wut ist ein entscheidender Schlüssel dafür.

SO GEHST DU VOR:
Lies gerne erst einmal alle Schritte durch und höre dir die Audiodatei an.
Wenn du dich dann das nächste Mal ärgerst, gehe alle 7 Schritte sorgfältig durch.

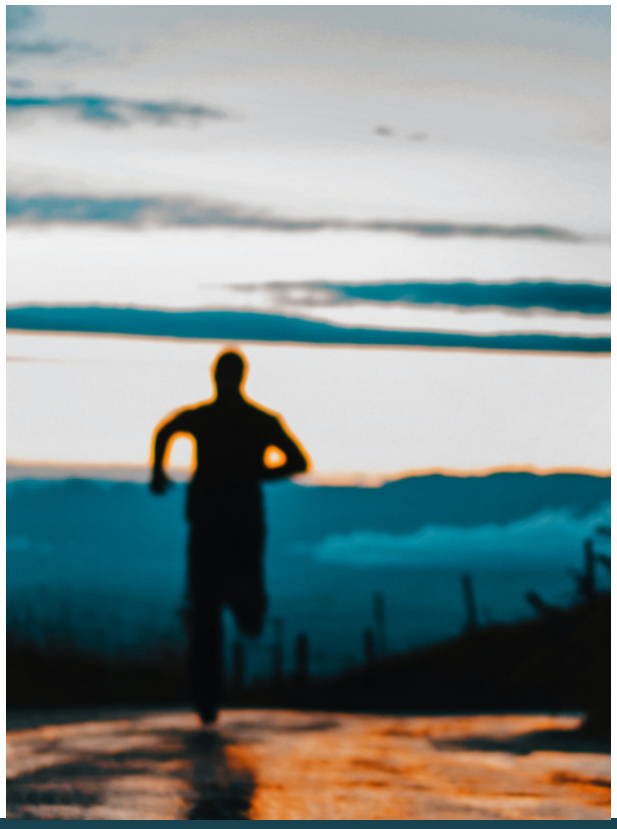
Wirklich alle. Nur so ist die nachhaltige Wirkung zu spüren.
Mache das möglichst immer wieder. Meine Erfahrung zeigt, dass es genau das Training braucht, also so oft die Schritte durchzugehen, bis sie zu einer Gewohnheit geworden sind.

Ich freue mich, wenn du die 7 Schritte als "inneren Leitfaden" abspeicherst.
Sie sind ein wichtiger Baustein für ein leichteres und zufriedeneres Leben.

SCHRITT 1:
Weder runterschlucken - noch in die Welt brüllen

Kaum eine Emotion spüren wir so unmittelbar und deutlich wie Ärger. (Das Thema Ängste lassen wir hier außen vor.)

Von kleinen Störungen bis hin zu Ereignissen, die uns massiv verletzen, kränken, entsetzt und zunächst ratlos dastehen lassen.
Einfach verdrängen, runterschlucken kennen wir alle, vor allem bei kleinen Ärgernissen.



Das Gegenteil ist auch keine Lösung. Abends wenn der Partner nach Hause kommt oder am Telefon der Freundin aufgeregt erzählen, was heute passiert ist. Dadurch wird der Ärger noch mal hochgekocht und verstärkt sich, ebenso wenn wir es uns immer wieder in Gedanken selbst erzählen.

Wut und Ärger sind Energie, produziert durch Stresshormone. Die sollten zunächst am besten über den Körper abgebaut werden.

z.B durch:.

- Treppen rauf- und runterrennen, bis du richtig außer Atem bist
- auf einen Boxsack hauen
- um den Block rennen
- Atemübungen machen
- laut singen
- laut schreien (wenn möglich)
- alle Muskeln des Körpers auf einmal anspannen, dann loslassen

Dampf ablassen, nennt es der Volksmund. Kurz sich dem Ärger Luft zu machen ist gut, ohne Zerstörung jeglicher Art und ohne Angriff oder Schuldzuweisung.

Probiere aus, was für dich am besten funktioniert und mache es so lange, bis du eine deutliche Erleichterung spürst.

Dann geht's zum nächsten Schritt.

SCHRITT 2:

Erst spüren, dann denken

Jede Emotion, jedes Gefühl ist körperlich spürbar. Jetzt geht es darum, achtsam die Körpererscheinungen wahrzunehmen. Mit folgenden Fragen:

- Wo im Körper spüre ich das?
- Welche Form hat das?
- Welche Farbe?
- Ist es weich oder hart?

.Mit diesen Beschreibungsversuchen schaffen wir es, die unbewussten Empfindungen ins Bewusstsein zu holen. Nur so können wir sie bearbeiten.

Niemand hat negative Empfindungen gern. Daher besteht häufig die Tendenz, sie möglichst schnell loszuwerden.
Wegdrücken, sich ablenken oder gar darüber ärgern, dass man sich ärgert. Das kennen wir alle, oder?
Nur - je mehr wir uns gegen sie wehren, desto hartnäckiger bleiben sie. Also am besten widmen wir ihnen ausreichend Aufmerksamkeit.

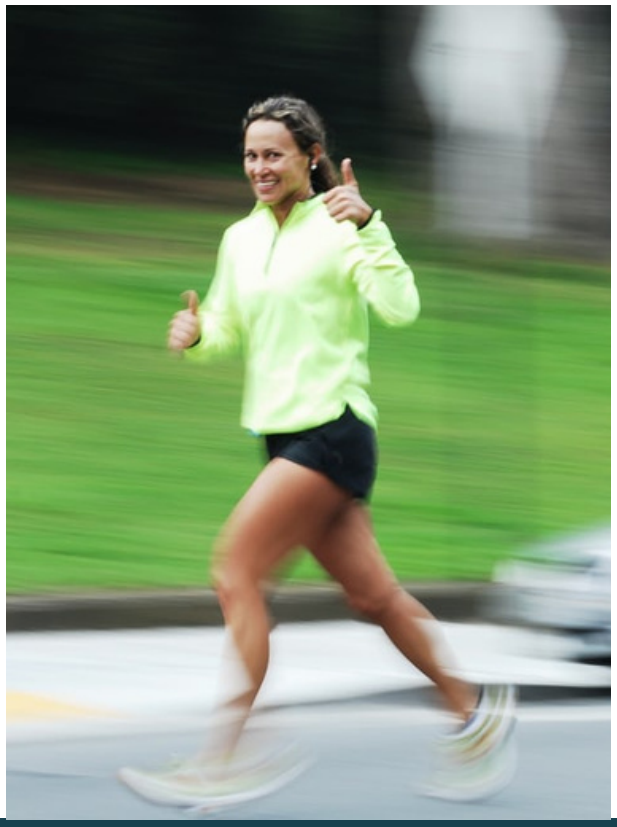
Kleine Kinder agieren ihre Emotionen sofort aus, ungehemmt und ohne Scham. Das hat den Vorteil, dass das Problem damit erledigt ist.
Das ist ab einem gewissen Alter nicht mehr sozialverträglich. So dürfen wir einen anderen Weg wählen.
Denn diese negativen Empfindungen sind wichtig und haben eine Aufgabe - sie wollen uns etwas mitteilen, z.B. wo unsere Grenzen sind. Hinter jeder Wut oder jedem noch so kleinen Ärger steht ein Bedürfnis, das nicht erfüllt wurde.

Also nach dem Spüren den Verstand einschalten: Worum geht's hier eigentlich? Was ärgert mich wirklich, was hat mich verletzt?
Meistens werden persönliche Werte angegriffen wie Respekt, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Anerkennung etc.
Häufig kannst du auch einen Ärger über dich selbst zu entdecken. Vielleicht, weil du früher etwas hättest sagen sollen oder weil du eigentlich gewusst hast, dass…

SCHRITT 3:
Einen klaren Kopf kriegen

Es gibt den Spruch:
"Bei eigener Betroffenheit sinkt die Intelligenz gegen Null" oder auch: **"Cortisol macht hohl"**

Bevor wir überhaupt Ärger oder gar Wut empfinden können, empfangen wir über die Sinnesorgane wie z.B. Augen, Ohren oder Haut einen Reiz. Wenn unser Gehirn diesen als Stress bewertet, werden Hormone wie Cortisol ausgeschüttet mit vielfältigen Auswirkungen.
z.B. mit der Unfähigkeit, klar zu denken.



„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Dieses Zitat wird Viktor Frankl zugeschrieben. Um genau diesen Raum geht es. Erst wenn die Stresshormone sich reduzieren konnten, ist ein klarer Kopf und damit ein sinnvolles Planen möglich. Erst Stunden nach einem Angriff fällt uns ein, was wir alles hätten erwidern können. Das kennt jeder, oder?

Die Maßnahmen aus **Schritt 1** sind absolut geeignet dafür.
Zusätzlich haben sich Atemübungen bewährt, wie z.B.

Die 4:7:8 Atmung

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 7 Sekunden nicht atmen
- 8 Sekunden durch den Mund ausatmen

Hier zählt nicht die Dauer der Übung, sondern das Einhalten des Rhythmus. Du wirst spüren, wann eine echte Beruhigung erfolgt.
Was auch immer deine Maßnahme sein wird, es gilt: Raus aus der Stress-Situation. An die frische Luft gehen, laufen oder einfach mal eine Nacht drüber schlafen.

Übrigens: die **Schritte 1 bis 3** hängen eng zusammen und sind eher als parallele Prozesse zu verstehen.

SCHRITT 4:
Auf den Stuhl des anderen setzen

"Jeder hat Recht in seinem Denk- und Angstsystem" (Jens Corssen)

Auch wenn es schwer fällt. Die eigene Perspektive ist nur EINE der Gesamtsituation. Und in der Regel will jeder der Beteiligten Recht haben.

Da hilft es, einmal die Perspektive des anderen einzunehmen. Es geht dabei nicht darum, seine Ansicht richtig zu finden, sondern nur um ein Verständnis für seine Sichtweise einzunehmen.

Jeder Mensch nimmt eine Situation durch seinen eigenen (Wahrnehmungs)-Filter wahr.
Das kann man sich zunutze machen und hierzu gibt es folgende **Übung**:
Platziere zwei Stühle und zusätzlich ein Blatt Papier in einem Raum.

- Nimm Platz auf dem ersten Stuhl und fühle dich mit all DEINEN Empfindungen in die schwierige Situation ein.
- Nimm Platz auf dem zweiten Stuhl und fühle dich mit all deinen Empfindungen in die Person ein, die für dich die Situation verursacht hat.
- Stelle dich auf das Blatt Papier und nimm die Haltung eines neutralen Beobachters ein und betrachte Person 1 mit seinen Empfindungen und dann ebenso Person 2.

Wenn du die Position wechselst, kannst du dich am besten einmal kräftig schütteln, um besser aus der vorherigen Position auszusteigen und die dazugehörigen Empfindungen los-zuwerden.

Zweck der Übung ist, aus der eigenen "Wahrheit" auszusteigen und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie man die Situation noch betrachten kann.

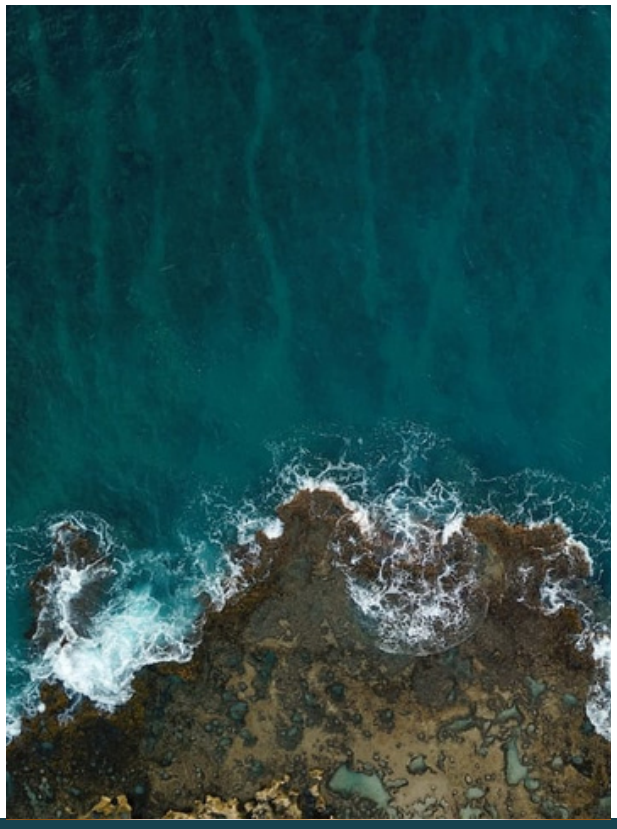
Durch das Spiel des Perspektivwechsels eröffnen sich neue Einsichten und manchmal auch Möglichkeiten zur Versöhnung.

SCHRITT 5:
Dem Gefühl seinen Raum geben

Jede Emotion, jedes Gefühl ist körperlich spürbar...

In **Schritt 2** haben wir versucht, das Körpergefühl bewusst zu beschreiben, um es zu erforschen.

Der Körper nimmt alles wahr. Sich dagegen zu wehren, kostet Kraft und Energie. Keine Emotion bleibt ewig, auch die positiven nicht. Kennen wir das nicht alle? Wir versuchen, ein besonders schönes Gefühl festzuhalten und es gelingt nicht. Genau so ist es mit den unangenehmen Empfindungen.



Im Gegenteil: Werden sie angenommen, flauen sie schnell wieder ab. Ob angenehm oder unangenehm – Emotionen bewusst zu durchleben, macht lebendig und selbstbewusst.

Es geht nicht darum, sich in Emotionen zu verlieren. Sondern sie zu spüren und wieder zu erfahren, wie sie sich verändern, wenn wir sie nicht mit Gedanken immer wieder verstärken.

Hier ist der link zur Audiodatei:

Meditation Ärger und Wut loslassen

oder direkt in den browser kopieren:

https://neun.de/wp-content/uploads/2023/09/Meditation-Anleitung-Aerger-und-Wut-loslassen.m4a

Nimm dir Zeit und Ruhe dafür, auch wenn es nicht lange dauert. Wiederhole diese Übung immer wieder mal, bis du ganz selbstverständlich dir Zeiträume nimmst und ohne Anleitung deine unangenehmen Gefühle "durcherlebst".

Zur Einordnung der Begriffe:

Ich verwende das Wort **Gefühl** als Oberbegriff für **Affekte, Emotionen** und **Stimmungen**, egal, ob sie bewusst oder unbewusst erlebt werden.

- Affekte: einfachste Gefühlsregung, spontan positiv oder spontan negativ
- Emotionen: Gefühle, die bewusste und unbewusste Überlegungen beinhalten
- Stimmungen: Gefühle über längere Zeit, die nicht nur nicht nur aus einem Erlebnis resultieren

(Aus: Die Kraft aus dem Selbst, 2. Auflage von Maja Storch, Julius Kuhl)

SCHRITT 6:
Verzeihen, vergeben, vor allem sich selbst

"Das werde ich dir nie verzeihen!"

Das haben wir vielleicht alle schon einmal gedacht.
Und dennoch ist das Vergeben ein Weg zu einem leichteren und bewussten Leben in der Gegenwart.
Solange wir es nicht tun, zieht es Energie. Es hält uns fest in der Vergangenheit . Zusätzlich aktivieren wir damit permanent unser Stresssystem und produzieren eine dauerhafte Anspannung im Körper.

Vergeben ist Loslassen -
und zwar die ungute Verbindung zu dem betreffenden Menschen.
Sinn und Zweck des Ganzen ist vor allem Selbstfürsorge. Der andere muss das noch nicht einmal mitbekommen.
Verzeihen heißt auch nicht, das Verhalten des anderen gutzuheißen. Um sich zu versöhnen, braucht es beide Parteien. Das ist aber nicht immer möglich.
Verzeihen ist eine Entscheidung.
Die **Übung aus Schritt 4** hilft, anderen Menschen ihre Sichtweise zu erlauben oder ihnen Fehler zuzugestehen.

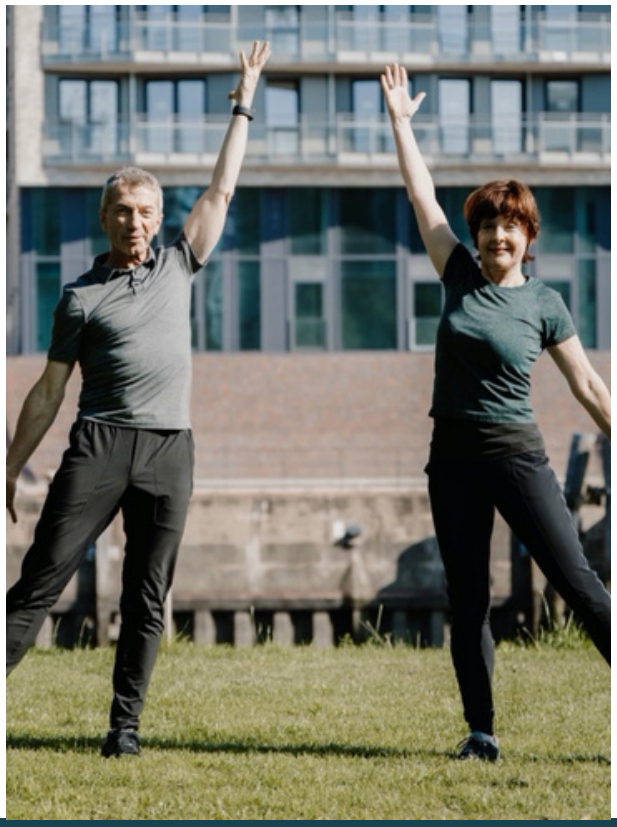
Auch wenn die Entscheidung zu verzeihen, mit dem Verstand getroffen wird, ist es letztlich ein emotionaler Vorgang. Erst wenn wir merken, dass in der Erinnerung an das Ereignis keine negativen Emotionen mehr hochkochen, hat das Loslassen stattgefunden.
Je nach dem, wie gravierend das Ereignis war, kann es eine Zeitlang dauern. Häufig hilft es, einen Brief an die Person zu verfassen, in der du dir alles von Seele schreiben kannst. Abgeschickt werden muss er natürlich nicht.
Nicht zu vergessen: Sich selbst verzeihen!
Manchmal ist das sogar noch wichtiger. Mit niemandem sind wir so streng und verurteilend wie mit uns selbst.
Für den inneren Frieden dürfen wir uns immer wieder daran erinnern, dass wir stetig dazulernen können. Ohne perfekt zu werden.

SCHRITT 7:
Energie umwandeln und nutzen

"Wandel deine Energie und steh für dich ein!"
Je stärker die Wut, desto mehr können wir die Energie spüren, die dahinter steckt.

In **Schritt 2** hast du darüber nachgedacht, was hinter dem Ärger steckt. Welche Bedürfnisse nicht erfüllt werden, welche Werte verletzt wurden.

Das kannst du jetzt nutzen und genau dafür einstehen.



Um welches Thema ging es dabei? z.B. Fühltest du dich ungerecht behandelt? Also geht es um das Bedürfnis nach Gerechtigkeit.
Einerseits kannst du dem Betreffenden vermitteln, wie wichtig dir Gerechtigkeit ist.
Andererseits kannst du dir weitere Bereiche suchen, in denen du dich dafür einsetzt, dass Menschen gerechter behandelt werden.
Oder du hast dich mal wieder über zu wenig Anerkennung geärgert.
Dann hat es sich bewährt, dass du bewusst anderen deine Anerkennung vermittelst (nur die ehrlich gemeinte selbstverständlich).
Und noch viel wichtiger ist deine Anerkennung dir selbst gegenüber. Das wird häufig vergessen. Dass andere unsere Leistung sehen und gutheißen, steht meistens ganz oben auf der Bedürfnisliste.

In beiden Fällen gehst du aus der "empfundenen" Ohnmacht in die Macht. Einfach, in dem DU handelst.

Entscheidend ist die Energie dabei. Ohne Kampf und ohne Wut, sondern freundlich, klar und bestimmt.

Das ist das Prinzip, unangenehme Energie in hilfreiche und gute Energie umzuwandeln.

BETRACHTE DEIN WUTKONTO

Zum Schluss:

Wenn du nachhaltig wütend bist, frage dich, ob du nicht einfach nur Recht haben willst? Viele Menschen werden "passiv aggressiv", weil sie über lange Zeit Gefühle verdrängen. Die Auswirkungen andauernder und unterdrückter Wut sind enorm:

- Sie kosten den Körper Energie
- Sie beeinflussen das Stresssystem
- Das schwächt das Immunsystem
- Das macht anfälliger für Infekte
- **körperliche Erkrankungen** können auf lange Sicht gefördert werden, wie erhöhter Blutdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Entzündungsprozesse, Magen-Darmprobleme...
- **psychische Themen** können auf lange Sicht gefördert werden wie Burn-Out-Syndrom, Depression, Süchte, übermäßige Sorgen und Ängste...

Aber auch die Auswirkungen, die jenseits von Diagnosen stehen, sind zu beachten.

Was bedeutet es denn noch, unterdrückte Wut in sich zu tragen und woran erkennen wir das?

Mögliche Anzeichen sind:

- du hast eine primär negative Haltung Menschen und der Welt gegenüber
- du kannst wenig vertrauen, dafür kontrollierst du sehr stark
- du hast dir sarkastische oder auch zynische Bemerkungen angewöhnt
- du hast bei Entscheidungen eine eher resignierte als mutige Haltung
- du bist zwar oft auf der Suche nach schönen, angenehmen Momenten, kannst sie dann aber nicht genießen
- du bist schnell ungeduldig, gereizt und häufig unfreundlich

Aber auch die Auswirkungen, die jenseits von Diagnosen stehen, sind zu

WORUM GEHT ES UNS
UND
WIE KANN ES FÜR DICH WEITERGEHEN?

Unser Antrieb:

Wir sprechen seit weit über 10 Jahren viel mit Menschen am Lebensende. Und genau in dieser Zeit zeigt sich, wie wir es nennen, das persönliche "**Wutkonto**" der Menschen.
Sie tragen nicht geklärte Konflikte in sich, sind häufig frustriert, haben sich nicht versöhnt, bzw. keinen Kontakt mehr zu denen, durch die sie große Verletzungen erfahren haben. Dazu kommt eine große Enttäuschung über nicht gelebte Träume und damit wiederum Wut auf sich selbst.
All diese angesammelten Emotionen und Gefühlslagen verhindern, dass sie sich in Frieden und leicht aus dem Leben verabschieden können.

Unsere Intention:

Wir unterstützen Menschen, ihre 2. Lebenshälfte sinnerfüllt, zufrieden und mit guter Energie zu leben.
Dazu gehört, reinen Tisch zu machen mit all den nicht gelebten und nicht geklärten Ärgernissen.
Für alle, die sich ein unbeschwerteres Leben wünschen, ist das ein sehr wichtiger Teil.
Wir sind davon überzeugt, dass es sich **jetzt lohnt** und nicht bis zum Ende abzuwarten!

„Emotionsregulation braucht den Körper. Der Körper ist die Bühne der Gefühle"

sagt der Hirnforscher Antonio Damasio.
"Wer mit seinen Gefühlen arbeiten will, muss lernen, wie er mit dem Körper arbeitet.
Die Wut sitzt im Bauch, in den Eingeweiden, im Hals- im Körper also- und da muss sie wieder raus.
Nach-Denken und Be-Sprechen alleine genügen keinesfalls, um dies zu erreichen."
(Aus: Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, von Wolfgang Tschacher, Maja Storch, Gerald Hüther, Benita Cantieni)

Möchtest du mehr darüber erfahren?

Dann melde dich für ein kostenfreies Strategiegespräch:

info@neun.de
+49 (0)40 87 50 06 67