



LEITFADEN

ÄRGER TRANSFORMIEREN

1. Denke an eine Situation wo DU Ärger oder Scham verspürt hast, (der noch nicht transformiert ist) **Erzähle die Situation** um wieder in das Gefühl von Ärger zu kommen. Sobald Du Ärger oder Scham wahrnimmst: Spüre Dich ein

2. **Erzähle deine Urteile** – bei Ärger hast du Urteile über jemanden anderen – bei Scham Urteile über dich selbst -

evtl. Dissoziation hinzunehmen (*“Ich erzähle mir die Geschichte,...”*)

3. Höre dir zu, **Du wirst Bedürfnisse erkennen**, die hier verborgen sind.

4. **Mich** mit diesem BEDÜRFNIS oder **BEDÜRFNISSEN verbinden:**

5. Welches Gefühl hast du jetzt?

Spüre in das verwandelte Gefühl hinein

6. Was könnte ich jetzt (für mich) tun? - Bitte an mich selbst, neue Handlungsoptionen:



MUSS ICH ODER MUSS ICH NICHT?

VOM ZWANG IN DIE SELBSTVERANTWORTUNG

•Auslöser – Wahrnehmung:

Was mache ich gar nicht gerne, mache es aber, weil ich denke, ich muss es tun, oder weil ich denke, dass man das eben so macht?

•Erkennen von Bedürfnissen:

Welches Bedürfnis(se) erfülle ich mir damit? (was ist meine Absicht?)

•**Erkennen von Wahlmöglichkeiten/Strategien:** Was könnte ich noch tun, oder anderes tun, - um dieses Bedürfnis(se) zu erfüllen?
(hier bitte in Form von Brainstorming Ideen sammeln)

•Nach dem Erkennen meiner Wahlmöglichkeit, **entscheide ich mich für folgende Handlung**
