

GFK GRUNDLAGEN



Ärger transformieren

SCHRITT 1: DIE SITUATION UND DEINE URTEILE

Denk an eine Situation, die für dich anstrengend war, die für dich eine Herausforderung war. Denke an jemanden der dich triggert.

Führe dir die Situation deutlich vor Augen, versetze dich nochmal richtig hinein.

Hol dir die Situation bildlich vor Augen.

Wenn du die Situation jetzt vor dir siehst:

Was denkt es in dir? Sprich es am besten laut aus und schreib es auf



Bring dann für den Moment Distanz zwischen dich und die Urteile, vielleicht indem du einmal tief durchatmest.

SCHRITT 2: DEINE BEDÜRFNISSE

Nimm dir deine Urteile und übersetze sie mit GFK in Bedürfnisse. Jedes Urteil ist letztlich der Ausdruck eines Bedürfnisses, das zu kurz kommt. Du kannst zum Beispiel die Urteile ins Gegenteil drehen („respektlos“ -> Respekt). Mach dir dann bewusst:

Das sind meine Bedürfnisse in dieser Situation, ich brauche...



SCHRITT 3: DER AUSLÖSER ALS BEOBACHTUNG

Stelle dir jetzt die Frage: Was genau tut die Person? Fülle keine Urteile, gib keine Beschreibungen „wie sie ist“, konzentriere dich ganz auf das, was du beobachten kannst, so wie eine Kamera es aufzeichnen würde.

Häufig ist das auslösende Moment sehr subtil, nichts Großes, eher eine Nuance im Verhalten einer Person.

Erinnert dich das an irgendwen? Kommt es dir bekannt vor?

Falls sich weitere Urteile melden, notiere sie bei Schritt





Schritt 4: Deine Gefühle

Wie fühlt es sich an, wenn du dich mit deinen Bedürfnissen statt mit deinen Urteilen verbindest?

Was nimmst du körperlich wahr?

Nimm dir ein bisschen Zeit, dahin zu spüren.

Wenn sich weiterhin Ärger meldet, höre noch einmal deinen Urteilen zu (Schritt 1) und übersetze sie in Bedürfnisse (Schritt 2)



SCHRITT 5: DEINE HANDLUNG

Was kannst du tun um dich zu stabilisieren, wenn du das nächste Mal in so einer Situation bist?

Gibt es etwas, an das du dich erinnern möchtest?

Was kannst du präventiv tun, jetzt wo du Zeit hast und klar denken kannst?

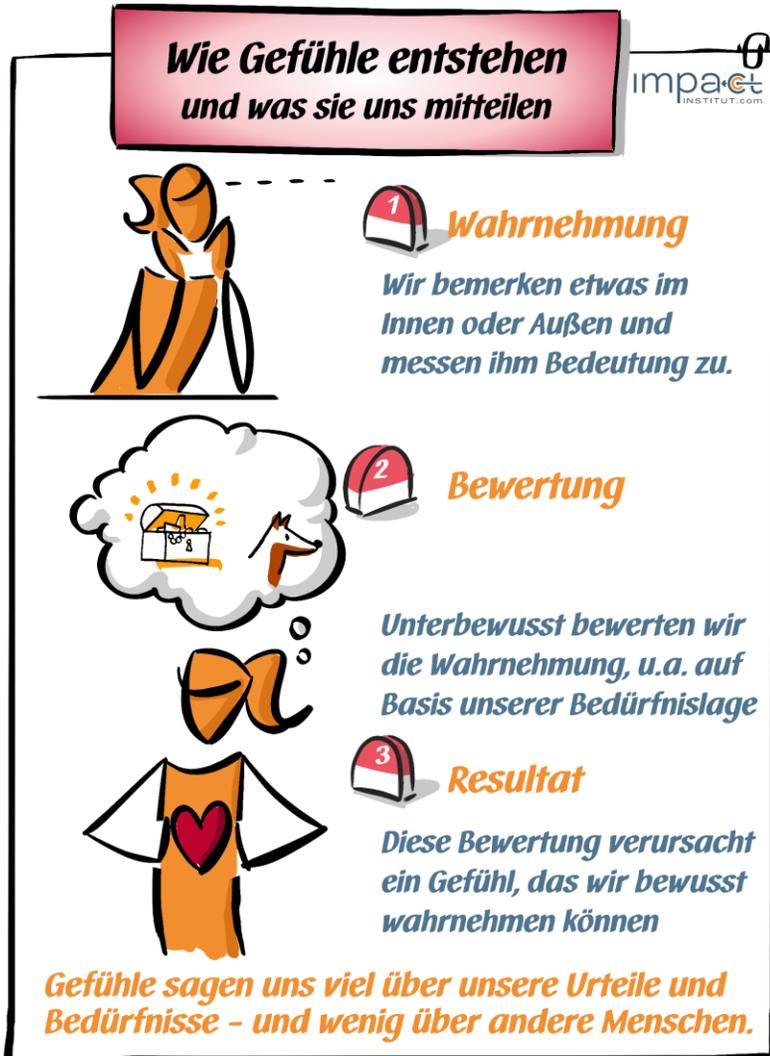
Kannst du dir Unterstützung holen, die Wurzel deiner Urteile anzugehen?

Gibt es einen Prozess, den du in der Ausbildung gelernt hast, der hilfreich sein könnte?





Wie Gefühle entstehen



Marshall Rosenberg hat einen Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen hergestellt. Er unterschied dabei den **Auslöser**, die **Ursache** und die **Wurzel** von Gefühlen:

Der **Auslöser** kann ein inneres oder äußeres Ereignis sein – etwas das wir wahrnehmen und das wichtig genug ist, dass wir es registrieren.

Die **Ursache** von Gefühlen ist unsere Bewertung. Die **Wurzel**, aufgrund derer wir bewerten, ist immer ein erfülltes oder unerfülltes **Bedürfnis**. Wenn uns dieses Bedürfnis nicht bewusst ist, und wir stattdessen eine moralistische Bewertung verinnerlicht haben (gut/ schlecht/ sollte/ müsste), dann hängt das resultierend Gefühl häufig mit Ärger zusammen.

Victor Frankl, der Begründer der Logotherapie, betont, dass unsere Bewertungen oft unbewusst und automatisch erfolgen und dass sie stark von unseren individuellen Erfahrungen, Überzeugungen und Bedürfnissen geprägt sind.

Wenn wir es schaffen, den kurzen Moment zwischen Auslöser und Gefühl auszudehnen und uns unsere Bewertungen bewusst zu machen, erhalten wir ein höheres Maß an Freiheit und Selbstbestimmung.

"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit."

Das Bewusstmachen und Verändern unserer Bewertungen und Haltungen ist auch ein wichtiger Schritt für die zwischenmenschliche Kommunikation, da wir so besser in der Lage sind, unsere Bedürfnisse und Gefühle zu kommunizieren und auch die Bedürfnisse und Gefühle anderer zu verstehen.

Wie Ärger entsteht



Aus Sicht der GFK stellt Ärger, ähnlich wie Schuld und Scham einen Mix aus Gefühl und Gedanken dar.

Wenn du dich ärgerst wirst du häufig feststellen, dass ein Teil von dir ganz bestimmten Gedankenmustern folgt.

Stichwörter sind hier:

Sollte, müsste, hätte mal lieber, ...

Solche und ähnliche Urteile sorgen dafür, dass wir den Kontakt zum eigentlichen Bedürfnis verlieren, und sie machen eine kooperative Lösung sehr unwahrscheinlich.

Ein Grund, warum wir uns solcher Urteile bedienen, ist oft, dass wir nicht gelernt haben, mit den schmerzhaften Gefühlen umzugehen, die sich in einer Situation ergeben. Einsamkeit, Traurigkeit, Schmerz, Verletzung etc. sind nicht so leicht zuzulassen, also bemanteln wir sie mit Ärger.

Reflexionsaufgabe

Wenn du an deinen Alltag denkst, welche Gefühle sind dir vertraut?

Wie oft ärgerst du dich?

Ärgerst du dich eher über dich selbst, oder über andere?

Wie gehst du mit deinem Ärger um? Kommunizierst du ihn, und wenn ja, wie?



Umgang mit meinem Ärger und meinen Urteilen



Ärger auflösen
Arbeit mit der Wolfsshow



Ärger hat immer etwas mit urteilendem Denken zu tun. Deswegen gehen wir zum Auflösen einen Umweg über die Urteile:

In der Wolfsshow höre ich ohne Zensur allen Urteilen zu, spüre ihre Energie und übersetze sie in die dahinterliegenden Bedürfnisse

BEDÜRFNIS


BEOBACHTUNG


GEFÜHL


BITTE


Wie hängt die Situation mit meinen Bedürfnissen zusammen? Was brauche ich?

Wenn ich die Situation ohne Urteile betrachte – was ist tatsächlich passiert? Was ist die Realität?

Über diesen Umweg kann ich nachspüren, und weiteren Gefühlen Raum geben. Häufig verdeckt der Ärger Angst, Trauer, Schmerz...

Erst wenn der Ärger gelüftet ist und ich die Situation klar wahrnehme, gehe ich mit dem Gegenüber in Verbindung

Wolfsshow


Hattest du schon mal eine Situation, in der dich eine Person auf die Palme brachte? Jemanden, der irgendwas gemacht hat, was dich aus der Fassung brachte und worüber du dich geärgert hast oder dich beinahe aus der Rolle fallen ließ?

Im alltäglichen Leben ist es eine der großen Herausforderungen, mit vielen verschiedenen Bällen zu jonglieren: Den verschiedenen Systemen in denen wir uns täglich befinden wie das Berufsleben, die Familie, das Privatleben und die Partnerschaft sind Bereiche in denen wir Situationen begegnen die uns fordern. Im Vordergrund möchtest du wahrscheinlich nicht zeigen, dass du ziemlich aufgewühlt bist.

Hinter der Fassade jedoch fängt es an zu brodeln. Wie gehst du jetzt um mit solchen Auslösern ohne sie zu umgehen, das bedeutet, ohne die Augen davor zu verschließen? Das scheint eine Wanderung auf schmalen Grat zu sein.

Manchmal scheint der Grund dafür, dass dich jemand nervt, recht offensichtlich. Ein anderes Mal bleibt er dir schleierhaft und du erkennst nicht, was die unangenehmen Gefühle bei dir genau ausgelöst hat.

Wertvoll ist hier diese **Arbeitshypothese**: Deine Befindlichkeit hat nichts mit dem Gegenüber zu tun! Dein Bauchweh oder deine Wut kommen einzig und allein daher, dass gerade eins oder mehrere deiner Bedürfnisse im Mangel sind. Nun liegt es in deiner Freiheit, in die eigene Verantwortung zu gehen. In der Situation hast du für dich zu klären, was du gerade brauchst und wie dringlich deine Bedürfnisse sind. Dann musst du eine Entscheidung treffen: die Störung ansprechen oder das Thema zurückstellen.

Eine nützliche Art, Verantwortung zu übernehmen besteht darin, dich der Situation im Nachhinein noch einmal zu stellen.

Das hat wertvolle Effekte: zum einen kannst du Irritationen weitgehend auflösen, indem du Sinnzusammenhänge erkennst und verstehst. Das ist schon die halbe Miete bezüglich selbstfürsorglicher und selbstverantwortlicher Umgang nach einer Situation die Ärger bei dir ausgelöst hat. Zum anderen führt diese Reflexion zur Stärkung deines Selbstvertrauens und deines Selbstbewusstseins für die nächste Situation. Du lernst deine empfindlichen Stellen kennen und du wirst erleben, dass du mit deinen Empfindlichkeiten immer besser so umzugehen weißt, dass es für dich und dein gegenüber passt.

impa:et
INSTITUT.com

69

GFK GRUNDLAGEN

Ärger umwandeln

