

4-Schritte-Fahrplan zum achtsamen und konstruktiven Umgang mit Ärger

1. Wahrnehmen und Zulassen von Ärger

Die Situation, die mich gerade ärgerlich macht, ist _____.

Spüren Sie bewusst den Ärger.

Welche körperlichen Empfindungen sind damit verbunden? _____

Welche Gedanken sind damit verbunden? _____

Das ärgerlich machende an der Situation ist, dass _____.

2. Gefühl und Handlung unterscheiden

Ich darf ärgerliche Gefühle, Gedanken und Phantasien haben.

Ich darf nicht andere Menschen aus meinem übermäßigen Ärger heraus psychisch oder körperlich verletzen.

Wenn ich den Impuls dazu habe, wende ich die **Strategien zum Ärgerabbau** an.

3. Prüfen, ob der Ärger gerechtfertigt ist

Was war die ärgerlich machende Situation? _____

Was war mein Anliegen in der Situation? _____

Was war das Anliegen der anderen Person in dieser Situation? _____

In welcher Hinsicht ist das Anliegen meines Gegenübers berechtigt? _____

War mein Ärger zu groß? _____

Möchte ich meinen Ärger in mir lassen und kooperativ auf mein Gegenüber zugehen bzw. mich sogar entschuldigen? Oder möchte ich meinen Ärger aussprechen und mich in meinem Anliegen behaupten?

4. Konstruktiv mit dem Gegenüber verhandeln

Wenn mit meinem Gegenüber verhandle, wende ich die **Kommunikationsregeln zum funktionalen Umgang mit Konflikten** an.

Was war die ärgerlich machende Situation? _____

Was war mein Wunsch in dieser Situation? _____

Was war der Wunsch meines Gegenübers in dieser Situation? _____

Was will ich nicht in dieser Situation? _____

Was will der*die andere nicht in dieser Situation? _____

Wozu bin ich bereit? _____

Wozu ist mein Gegenüber bereit? _____

Bin ich zu einem Kompromiss bereit? _____

Ist mein Gegenüber zu einem Kompromiss bereit? _____

Bin ich bereit, mich verbindlich auf einen Kompromiss festzulegen? _____

Ist der*die andere bereit, sich verbindlich auf einen Kompromiss festzulegen? _____

Fühlt sich der Kompromiss für mich auch im Nachhinein fair an? _____

Fühlt sich der Kompromiss für den*die andere*n auch im Nachhinein fair an? _____

Wenn Sie in Ihren Verhandlungen keinen Kompromiss finden, können Sie die **Verhandlungen vertagen**, und z.B. nochmal eine Nacht darüber schlafen. Dann können Sie erneut in Verhandlung treten. Eine erneute Verhandlung können Sie auch aufnehmen, wenn Sie oder Ihr Gegenüber einen Kompromiss im Nachhinein als unfair empfinden.