

# 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.