

Reflexion Wut

Wenn du deine Wut näher kennenlernen willst, hole dir gerne den Eisberg nochmal dazu. Hier hast du außerdem noch ein paar Beispiele, die im Alltag oft zu Wut führen können:

- Traurigkeit
- Enttäuschung
- Nicht gesehen werden oder fehlende Wertschätzung
- Hilflosigkeit
- fehlende Autonomie und Selbstbestimmung

Welche deiner Bedürfnisse sind nicht genug erfüllt?

Welche konkreten Strategien fallen dir ein, um dir diese Bedürfnisse zu erfüllen?

Hier einige Beispiele um eine Pause zwischen "Reiz und Reaktion" zu setzen:

- Mehrmals tief ein- und ausatmen
- Spüre deine Hände und/ oder Füße
- Knete oder klopfe dich
- Hüpfen oder schüttel dich
- Trinke ein Schluck Wasser

Was hilft dir persönlich?

Der direkte Sprung zum "Idealbild" eines Elternteiles ist überfordernd und nicht realistisch. Also halte hier fest, was ein nächster möglicher Schritt für dich ist, um in der Wut anders zu reagieren:

