



27. Mai 2016

Wut tut gut!

Tipps

"Wut tut gut!" Diese Devise trägt Schwester Brigitte Wal in ihrem Gesprächskreis am Anton-Phillip-Reclam-Gymnasium in die Welt. Ihre fünf Tipps für ein positives Wutgefühl haben wir zusammengestellt:

von Laurine Zienc und Sabine Winkler

1. Schaff Ordnung in Deinen Gefühlen!

Hinter der Wut können sich andere Gefühle verstecken, die das Wutempfinden auslösen. Scham oder Demütigung machen Dich reizbar. Bist Du Dir dessen bewusst, dann kannst Du Dir einen besseren Überblick über Deine Gefühlslage verschaffen. Sortieren und entwirren hilft!

2. Mach die Augen auf!

Ist der Auslöser der Wut erst einmal ausfindig gemacht, dann ist es wichtig zu erkennen, dass Du wütend bist. Frag Dich selber: Passiert da was in mir? Was passiert da? In unserer heutigen Gesellschaft verlieren wir schnell mal den Blick für unser Empfinden. Achte also auf Deine Gefühle!

3. Bleib authentisch!

Wut ist ein Empfinden, das zum menschlichen Wesen dazu gehört. Grundsätzlich ist es nicht schlimm wütend zu sein. Der Mensch hat eben viele Seiten. Das Gefühl abzulehnen wäre eine Verneinung des Menschlich-Seins. Merk Dir: Wut darf auch sein!

4. Bewahr einen kühlen Kopf!

Wut ist ein energiegeladenes Gefühl. Wenn sich dieses entlädt, kann sie verletzend oder gar zerstörerisch wirken. Es kann Dir helfen, innerlich einen Schritt zurück zu gehen, Dich von der Wut zu distanzieren und zu hinterfragen: Warum rege ich mich auf? Was stört mich und was ist mein Anteil daran? Erst nach dieser Reflexion kannst Du agieren. Daher bloß nicht von der Wut steuern lassen!

5. Lenk Dich ab!

Im letzten Schritt wird die Energie umgewandelt, in Kraft oder in Kreativität. Handwerkliches Arbeiten oder Sport helfen Dir dabei, Aggressionen abzubauen. Sei es beim Joggen oder beim Bildhauen. Werde kreativ!



Katholikentag

27. Mai 2016 · 🌐



Du bist wütend? Schwester Brigitte Wal hat für Tipps für dich, wie du damit positiv umgehen kannst.



gph.is

Entsprechende Links:

„Wut tut gut“ - nachzulesen auf:

https://www.katholikentag.de/aktuell_2016/panorama/freitag/wut_tut_gut.html

Gif-Post auf Facebook:

<https://www.facebook.com/deutscherkatholikentag/posts/1065914106764747>

Gif in Datenbank:

<https://giphy.com/gifs/wut-a4ZyO2swKSXss>