

Weniger Ärgern - Gelassener Leben



ERFOLGSPLAN

CURA SUI - ANDREA SEEKATZ

Herzlich Willkommen



In diesem Mini-Kurs lernen Sie, wie Sie sich im Alltag weniger ärgern und stressfreier leben.

Im täglichen Leben sind es meist die kleinen Dinge, über die wir uns aufregen und die Stress verursachen. Das muss nicht sein!

In dieser Schritt-für-Schritt Anleitung erfahren Sie:

- wie Ärger entsteht,
- was die Folgen sind,
- welche Übungen Ihnen helfen, gelassener zu werden.

Mein Erfolgsplan beinhaltet ein Arbeitsbuch mit Informationen sowie Anregungen zur Selbstreflektion, die es Ihnen ermöglichen, Ihre aktuelle Situation zu analysieren.

Basierend darauf können Sie verschiedene Maßnahmen und Übungen auswählen, um in Zukunft gelassener mit Ärgersituationen umzugehen.

Nehmen Sie sich Zeit und bearbeiten Sie das Arbeitsbuch idealerweise in der vorgegebenen Reihenfolge. Besonders effektiv ist es auch, wenn Sie Ihre Einträge immer mal wieder anschauen und ergänzen.

Der Mini-Kurs eignet sich für alle, die etwas verändern und an sich arbeiten möchten. Dies erfordert Geduld, Ausdauer und vorallem Übung.

Ich wünsche Ihnen nun viel Erfolg und gute Einsichten.

Andrea

1. Warum wir uns ärgern

Erwartungen und Glaubenssätze

- Menschen haben bestimmte Erwartungen darüber, wie sich Andere verhalten sollten oder wie Dinge gemacht werden sollten.
➞ Beispiele: man sollte pünktlich sein, Arbeit muss man sofort erledigen.
 - Diese Glaubenssätze werden in der Kindheit bzw. im Laufe des Lebens angelegt.
 - Viele Glaubenssätze sind unbewusst vorhanden und bestimmen unser Denken und Handeln.
- ☹ Wir ärgern uns, wenn unsere Erwartung nicht erfüllt wird.



Notieren Sie fünf Glaubenssätze, die für Sie wichtig sind.



Missverständnisse

- Je ähnlicher uns Menschen sind, desto sympathischer finden wir diese.
- Gleichzeitig lehnen wir Menschen ab, die nicht unserem Maßstab entsprechen.
- Häufig ärgern wir uns dann über diese Personen und halten das für gerechtfertigt.
 - ☞ Beispiel: „Wäre die Kollegin nicht so faul, dann würde ich mich auch nicht über sie ärgern.“
- Außerdem unterstellen wir Menschen oftmals bewusst oder unbewusst böse Absichten und verhalten uns entsprechend feindselig. Dies führt dann zu aggressivem Verhalten bei der anderen Person. Ein Kreislauf ist in Gang gesetzt.
 - ☹ Wir ärgern uns, weil wir das Verhalten einer anderen Person als Angriff oder Missachtung der eigenen Person interpretieren. Das ist oftmals aber gar nicht so gemeint.



Erinnern Sie sich bitte an eine Situation, in der Sie sich über eine bestimmte Person geärgert haben.

Ich habe mich über (Name)

geärgert, weil (Verhalten)

(Name) hat sich so verhalten, weil (Ihre Annahmen)

Welche alternativen Erklärungen könnte es noch für das Verhalten von

(Name) geben?

2. Was sind die Folgen von Ärger?

Körperliche Reaktionen

Wenn wir uns ärgern wird eine Stressreaktion ausgelöst:

- Das Herz klopft, der Blutdruck steigt.
- Die Wahrnehmung ist auf das Wesentliche fokussiert (Tunnelblick).
- Die Atmung wird schneller und flacher.
- Die Muskeln werden angespannt.
- Wir schwitzen.
- Stresshormone (vor allem Cortisol) werden ausgeschüttet.
- Das Immunsystem wird geschwächt.

Psychische Reaktionen

- Wenn wir uns ärgern löst dies negative Gefühle in uns aus, wir sind traurig, wütend, frustriert etc..
- Unsere Gedanken kreisen um die Ärger-Situation, manchmal noch Tage später.
- Wenn wir uns über Andere ärgern, fühlen wir uns nicht respektiert und/oder persönlich angegriffen.
- In der Folge leidet unser Selbstwertgefühl.



**Erinnern Sie sich bitte an eine Ärger-Situation.
Wie haben Sie reagiert? Notieren Sie Ihre
körperlichen Reaktionen, Gefühle und
Gedanken.**

Immer wenn ich mich ärgere, dann....

3. Anti-Ärger-Strategien



Tipp #1 Ärger Wegatmen

Dieser Tipp ist so einfach wie effektiv und kann immer und überall angewendet werden - im gehen, sitzen, liegen.

Anleitung Rhythmisches Atmen:

- Bis 2 zählen → einatmen, bis 2 zählen → ausatmen
- Bis 3 zählen → einatmen, bis 3 zählen → ausatmen
- So lange steigern, bis die persönliche Höchstgrenze erreicht ist → dann rückwärts zählen



Tipp #2 Situation Entschärfen

Anstatt dem Ärger und der schlechten Laune freien Lauf zu lassen ist es hilfreich, das rationale Denken wieder in Gang zu setzen. Nur so können Sie Ihre Emotionen kontrollieren. Notieren Sie einen oder mehrere Sätze, die Sie bei aufkommendem Ärger in Gedanken wiederholen.

Anregungen:

- Kooperieren ist besser als kontrollieren.
- Wer die Beherrschung verliert, hat schlechte Karten.
- Jeder hat das Recht, nach seinen Vorstellungen zu leben.
- Wenn ich mich ärgere, gebe ich anderen Macht über mich.
- Nicht den Schuldigen suchen, sondern Lösungen.
- Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden willst.

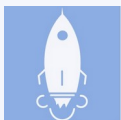


Tipp #3 Sich Ablenken

Wenn wir uns ärgern, dann kochen oftmals die Emotionen über - wir sind wütend, traurig, frustriert, verzweifelt usw. - und der Ärger dominiert unsere Gedanken. Deshalb kann es hilfreich sein, sich von den negativen Gefühlen und Gedanken abzulenken und die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten.

Anregungen:

- **Zahlen verdoppeln:** beginnen Sie mit einer kleinen Zahl, die Sie verdoppeln
→ 2x2, 4x2, 8x2 etc. Wie weit kommen Sie?
- **Quadratzahlen bilden:** beginnen mit einer kleinen Zahl und multiplizieren Sie diese Zahl mit sich selbst → 2x2, 4x4. Wie weit kommen Sie?
- **Positive Wörter suchen:** Suchen Sie in alphabetischer Reihenfolge Wörter, die Sie mit etwas Positivem verbinden.
→ A: Amelie (meine Katze), B: Bali, C: Caipirinha etc.



Tipp #4 An etwas Schönes denken

Bei dieser Übung geht es darum, sich gedanklich bewusst aus der akuten Ärger-Situation herauszunehmen, damit negative Gefühle erst gar nicht entstehen. Dies ist aber meist nicht so leicht - besonders wenn man sauer ist. Hier ist dann ein kleines Hilfsmittel nützlich - der Talisman.

Anregungen:

- Suchen Sie sich einen Gegenstand, den Sie mit einer positiven Situation oder einer geliebten Person verbinden. Wenn Ärger aufkommt, berühren Sie den Gegenstand oder schauen Sie ihn an. Dann denken Sie an die Situation/den Menschen, mit dem Sie den Gegenstand verbinden.
☞ Vorschläge: eine kleine Muschel vom letzten Urlaub, der Schnuller der Tochter, das Foto der Frau, die Figur aus einem Überraschungsei etc.



Tipp #5 Lächeln

Lächeln ist eine wirksame Anti-Stress-Strategie. Im Gehirn werden Glückshormone freigesetzt. Dies funktioniert sogar bei einem ‚aufgesetzten‘ Lächeln. Zusätzlicher Vorteil: Lächeln wirkt sich auf die anderen Menschen in unserer Umgebung aus - wer angelächelt wird, antwortet meist ebenfalls mit einem Lächeln.

Wenn es Ihnen in der Ärger-Situation nicht gelingt zu lächeln, dann üben Sie das Innere Lächeln.

Vorgehen:

- Lächeln Sie, wenn es niemand sieht, vor einem Spiegel.
- Dann verringern Sie das Lächeln soweit, bis man es nicht mehr sieht.
- Stellen Sie sich nun vor, Sie *würden* lächeln (die Mundwinkel sind in Normalstellung, aber die Augen strahlen).
- Immer dann, wenn Sie merken, dass Ärger hochkommt, setzen Sie das (innere) Lächeln ein.



Wichtig

- Suchen Sie sich ein oder zwei Anti-Ärger-Strategien aus, die zu Ihnen passen bzw. die sich für Sie ‚gut anfühlen‘.
- Wenden Sie Ihre Lieblingsstrategie(n) in jeder Ärger-Situation an. Bitte erwarten Sie nicht, dass die Strategien immer und sofort funktionieren. Wie bei allem gilt: Nur die Übung macht den Meister.
- Am Anfang gelingt es Ihnen mal besser mal schlechter. Aber mit der Zeit werden Sie zu einem echten Anti-Ärger-Profi.

4. Den Anti-Ärger-Erfolgsplan umsetzen

Nachdem Sie nun wissen, was Ärger bei Ihnen verursacht und welche Maßnahmen Sie ergreifen können, setzen Sie jetzt Ihren persönlichen Anti-Ärger-Erfolgsplan um.

Dies ist im Alltag nicht immer einfach. Deshalb ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Strategien gegen Ärger immer wieder üben und anwenden. Wenn Sie die Maßnahmen schließlich sehr gut beherrschen, dann werden diese automatisiert, so dass Sie in der Stresssituation intuitiv darauf zurückgreifen können.

Als kleine Übungshilfe erhalten Sie auf der nächsten Seite eine Checkliste, die Sie sich am besten anfangs immer zur Hand nehmen. Mit der Zeit ist dies dann nicht mehr notwendig.

Benötigen Sie ein wenig Unterstützung?

Gemeinsam geht alles einfacher. In meinen Coachingprogrammen erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie Sie Ihre Ziele erreichen. Ein Coaching hilft Ihnen außerdem ‚dran zu bleiben‘ und neue Perspektiven zu sehen.

Neugierig? Dann melde Sie sich bei mir für ein unverbindliches Kennenlern-Gespräch: andrea@curasui.net, Telefon: **089 - 69 32 88 28**.

Ich freue mich darauf.

Haben Sie Fragen oder Anregungen zu meinem Erfolgsplan? Dann schreiben Sie mir eine kurze Nachricht andrea@curasui.net. Vielen Dank!

Anti-Ärger Erfolgsplan



Jeden Tag weniger ärgern - setzen Sie den Erfolgsplan um, und Sie werden den Erfolg nach wenigen Tagen bemerken.

- Wenn möglich meiden Sie Situationen, die bei Ihnen Ärger auslösen.
- Nehmen Sie aufkommenden Ärger bei sich wahr.
- Wie reagiert Ihr Körper?
- Welche Gedanken kommen auf? Welche Gefühle?
- Suchen Sie die Ursache, warum Sie sich ärgern.
- Welche Ihrer Erwartungen werden nicht erfüllt?
Welche Erklärung kann es noch für die Situation geben?
- Wenden Sie Ihre bevorzugte Anti-Ärger-Strategie an.
- Entspannen Sie sich.