

MANUELA HOFER

WORKBOOK

Wut-Check

7 FRAGEN, UM DEINE WUT
BESSER ZU VERSTEHEN

Einleitung

Wut gehört zu den intensivsten und kraftvollsten Emotionen, die wir erleben können. Sie zeigt uns, wenn etwas nicht stimmt, wenn unsere Grenzen überschritten werden oder wenn ein wichtiges Bedürfnis nicht erfüllt ist. Doch Wut hat auch eine Schattenseite: Wenn wir sie ignorieren, unterdrücken oder unkontrolliert ausleben, kann sie uns und unsere Beziehungen belasten.

Dieser Wut-Check lädt dich dazu ein, deine Wut aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Statt sie als etwas Negatives oder Unangenehmes abzutun, kannst du sie als wertvollen Hinweis nutzen, um mehr über dich selbst zu lernen und bewusster mit deinen Gefühlen umzugehen.

Was dich erwartet

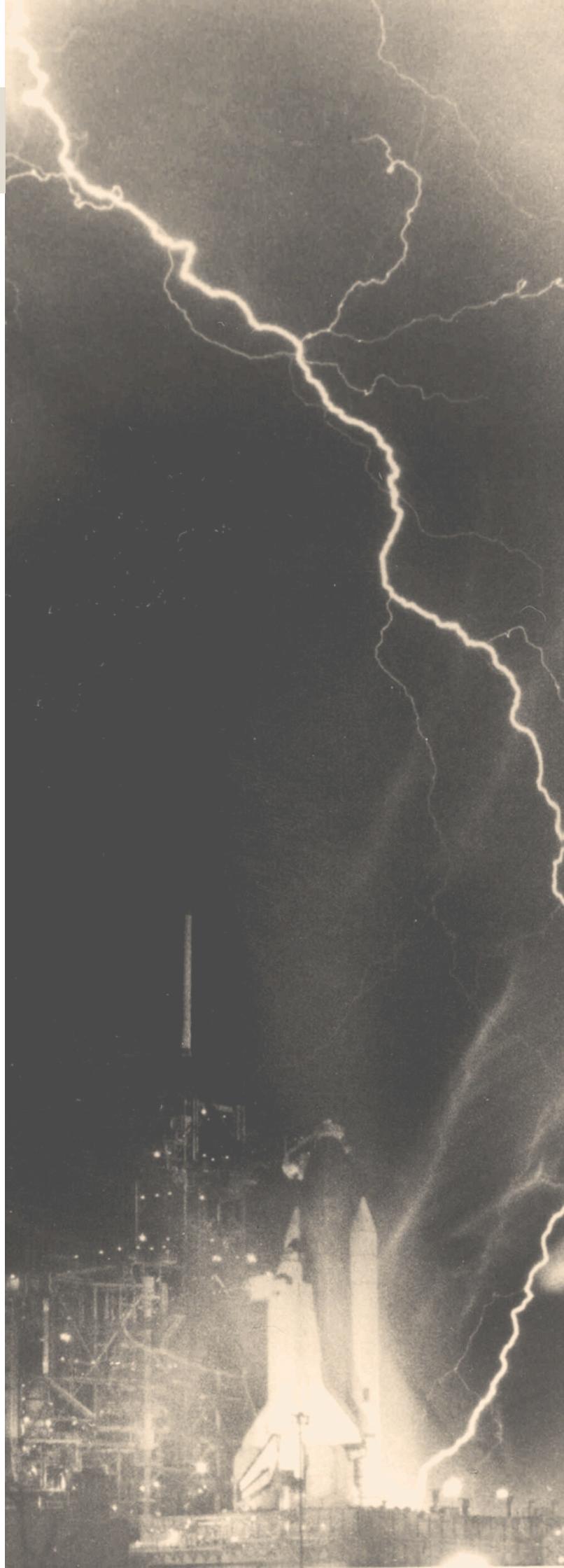
Du wirst durch 7 gezielte Reflexionsfragen geführt, die dir helfen, deine Wut-Momente Schritt für Schritt zu analysieren. Du findest heraus, was deine Wut auslöst, welche Gedanken und Erwartungen dahinterstehen und wie du konstruktiver damit umgehen kannst.

Warum das wichtig ist

Indem du dich mit deiner Wut auseinandersetzt, schaffst du Raum für Gelassenheit, Klarheit und persönliches Wachstum. Du wirst erkennen, dass Wut kein Feind ist, sondern ein Botschafter – eine Chance, tiefer zu blicken und bewusster zu handeln.

Nimm dir Zeit für dieses Workbook, gönne dir eine ruhige Umgebung und sei ehrlich zu dir selbst. Es ist kein Wettbewerb, sondern eine Reise zu dir selbst. Jeder kleine Schritt, den du machst, bringt dich näher zu mehr innerer Balance und Stärke.

Bist du bereit, deine Wut besser zu verstehen und ihre Kraft für dich zu nutzen? Dann lass uns starten!



Deine 7 Fragen

1. Wann warst du das letzte Mal wütend?

Picke drei konkrete Situationen aus deinem Alltag heraus, in denen du wütend warst. Nimm dir Zeit, dich an die Situation zu erinnern, ohne sie zu bewerten. Schreib sie so objektiv wie möglich auf.

Sinn der Übung: Erkenne, wie oft und in welchen Situationen du Wut empfindest. Das Bewusstsein für deine Wutmomente ist der erste Schritt, um sie besser zu verstehen.

2. Was hat die Wut ausgelöst?

Schreibe auf, was genau dich wütend gemacht hat. War es ein äußeres Ereignis, eine andere Person oder vielleicht eine innere Erwartung, die nicht erfüllt wurde? War der Auslöser tatsächlich so schlimm oder hat deine Reaktion ihn größer gemacht.

Sinn der Übung: Hier geht es darum, die Ursache deiner Wut zu identifizieren. Du lernst, dass Wut oft nicht durch die Situation selbst entsteht, sondern durch deine Interpretation oder deine Erwartungen daran.

3. Wie bist du damit umgegangen?

Hast du geschrien, dich zurückgezogen, mit anderen gesprochen oder die Wut heruntergeschluckt? Überlege, ob deine Reaktion deine Emotionen beruhigt oder die Situation eskaliert hat.

Sinn der Übung: Du reflektierst, welche Handlung oder Reaktion aus deiner Wut entstanden ist. Du erkennst, ob deine Reaktion die Situation verbessert oder verschlechtert hat. Dies hilft dir, zukünftig bewusstere Entscheidungen zu treffen. Frage dich auch: Was hätte ich anders machen können?

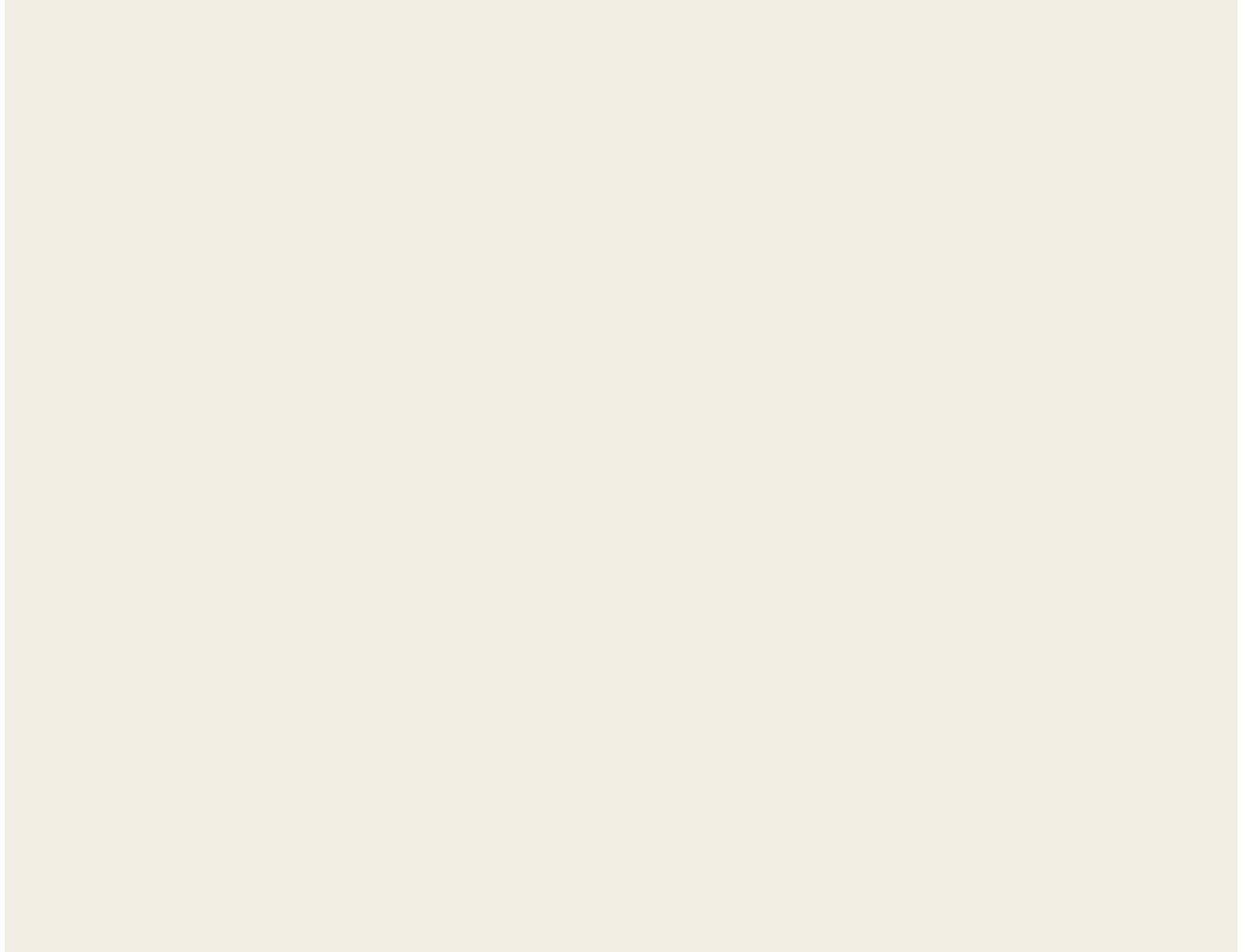
4. Welche Gedanken gingen dir dabei durch den Kopf?

Notiere ehrlich alle Gedanken, die dir in dem Moment durch den Kopf gegangen sind. Frage dich: Habe ich mir selbst etwas eingeredet, das die Situation schlimmer gemacht hat?

Sinn der Übung: Bewusst machen, welche inneren Überzeugungen, Erwartungen oder Glaubenssätze deine Wut verstärken. Oft spielen Gedanken wie „Das ist unfair!“ oder „Warum passiert das immer mir?“ eine Rolle. Du entlarvst automatische Denkweisen, die deine Wut antreiben. Indem du diese Gedanken erkennst, kannst du sie nächstes Mal stoppen, statt ihnen blind zu folgen.

5. Welche deiner Bedürfnisse wurden verletzt?

Bedürfnisse sind Dinge, die wir brauchen, um uns sicher zu fühlen. Neben den Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken, Schlafen haben wir soziale Bedürfnisse, das Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung sowie nach Selbstverwirklichung. Notiere, welche deiner Bedürfnisse wurden nicht erfüllt, als du wütend warst?



Sinn der Übung: Überlege, womit genau du dich unwohl gefühlt hast.

Hier einige Beispiele für Bedürfnisse:

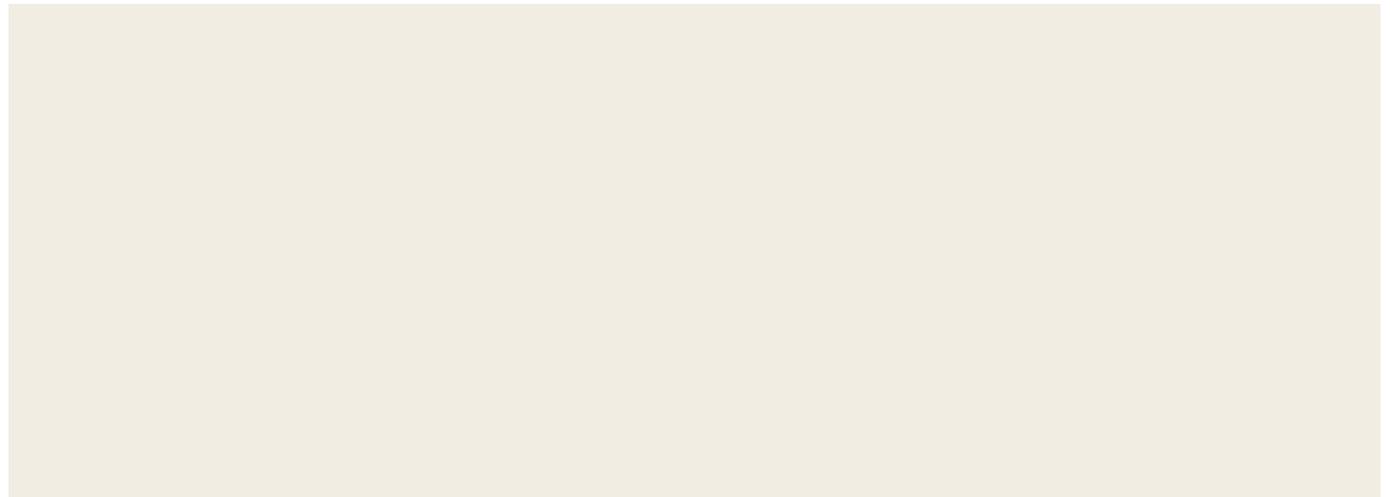
Willkommen sein, ernst genommen sein, dazugehören, Geborgenheit, Sicherheit, Wärme, Schutz, Liebe, Aufmerksamkeit, Beachtung, Zuneigung, Verständnis, Respekt, Wertschätzung, Lob, Selbstbestimmung, Freiraum, Zuverlässigkeit. Suche nach deinen unerfüllten Bedürfnissen und finde Wege, sie dir zu erfüllen.

6. Was würde passieren, wenn du die Situation aus einem anderen Blickwinkel siehst?

Frage dich:

Wie würde ein Außenstehender diese Situation sehen?

Ist die andere Person vielleicht auch nur überfordert?



Sinn der Übung: Wenn du dich in die eine neutrale Perspektive versetzt, kannst du erkennen, dass Wut oft aus Missverständnissen entsteht. Diese Frage öffnet dir die Tür zu mehr Gelassenheit und Verständnis. Du wirst merken, dass Situationen nicht immer so persönlich sind, wie sie sich anfühlen. Oft reagieren Menschen aus ihrem eigenen Stress oder ihren Unsicherheiten heraus.

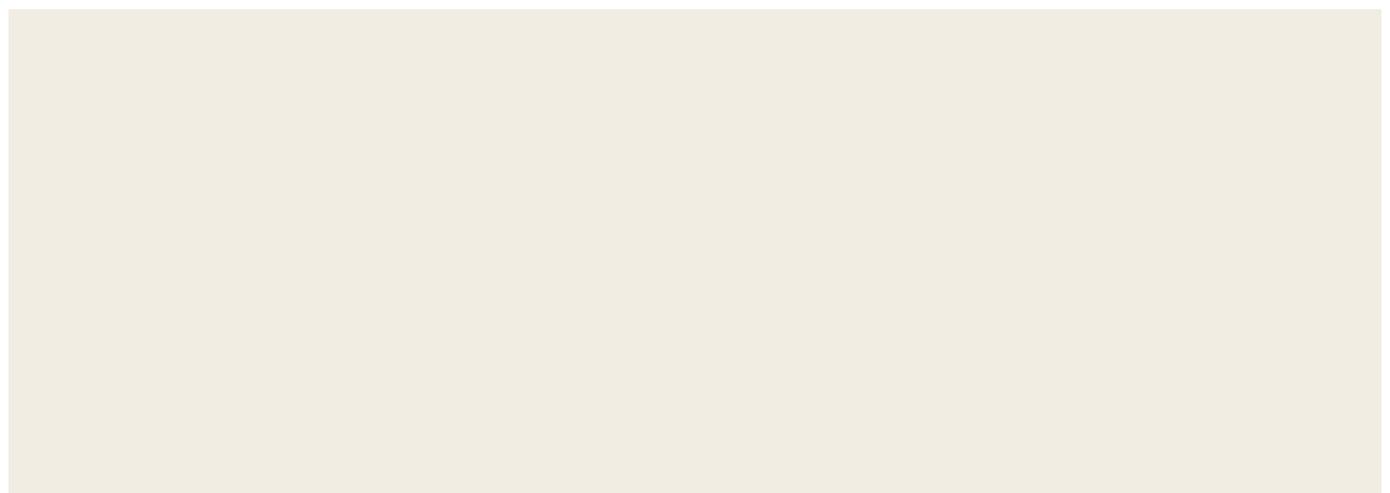
7. Was hat dir dieser Moment über dich selbst gezeigt?

Mögliche Erkenntnisse:

Du hast eine starke Abneigung gegen Ungerechtigkeit.

Du erwartest oft Perfektion von dir oder anderen.

Du fühlst dich nicht gehört oder respektiert.



Sinn der Übung: Diese Frage bringt dich in Kontakt mit den tieferliegenden Ursachen deiner Wut. Vielleicht zeigt sie dir, dass dir bestimmte Werte wichtig sind oder alte Verletzungen in dir schlummern. Du kannst verstehen, warum dich genau diese Situation so stark getriggert hat. Oft liegen hinter der Wut Gefühle wie Hilflosigkeit, Angst oder ein unerfülltes Bedürfnis. Arbeite daran, diese in Zukunft klarer zu kommunizieren.

Eine Wut-Story

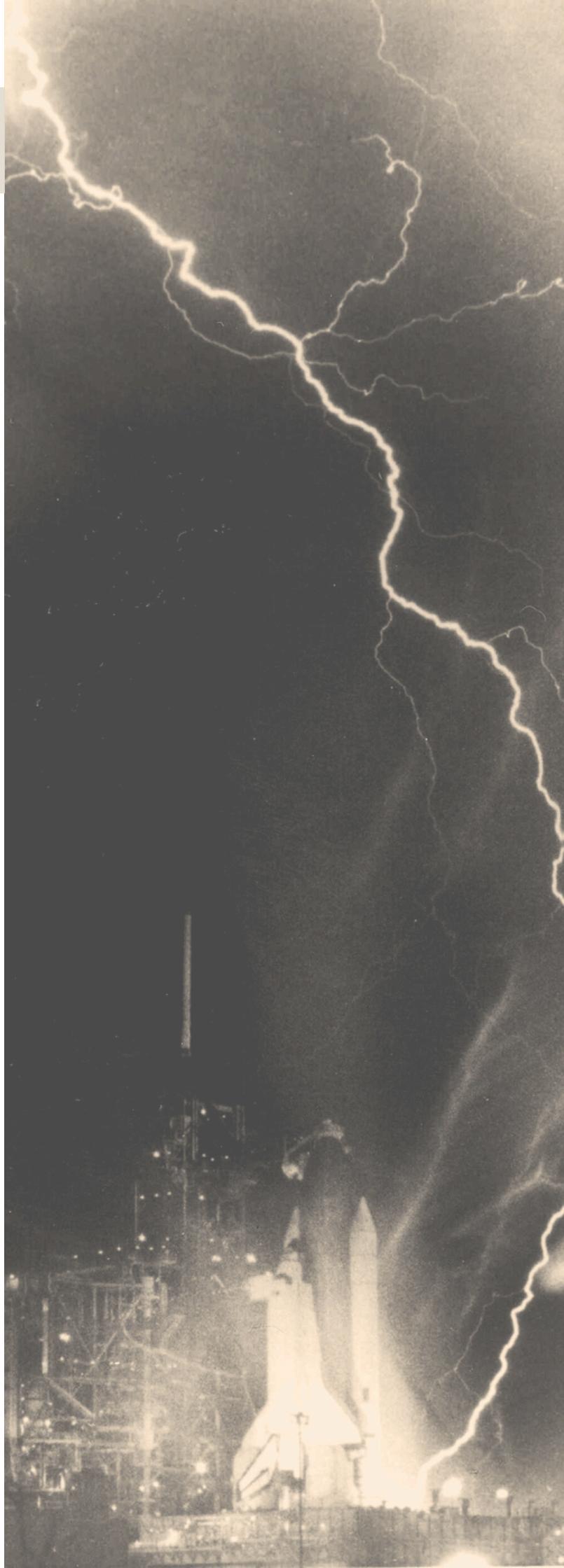
Schon mit drei Jahren wurde Mila in den Ganztageskindergarten geschickt, da ihre Eltern berufstätig waren. Umgeben von 25 anderen Kindern blieb für Mila kaum Platz, um wirklich gesehen oder gehört zu werden. Die Ferien verbrachte sie bei ihren Großeltern, die von der Nachkriegsgeneration geprägt waren und eine strenge, gehorsame Erziehung forderten. Wann immer Mila versuchte, ihre Gedanken oder Wünsche zu äußern, wurde ihr abrupt der Mund verboten. Es dauerte nicht lange, bis Mila aufgab, ihre Meinung zu sagen, denn sie hatte gelernt, dass ihre Worte und Bedürfnisse offenbar nicht zählten.

Dieses Muster zog sich durch ihr Leben. In der Schule und später im Beruf wagte sie es kaum, für ihre Wünsche oder Rechte einzustehen. Stattdessen schluckte sie ihren Ärger herunter. Wochen oder Monate aufgestauter Frust entluden sich in Wutausbrüchen, die oft nichts mit der aktuellen Situation zu tun hatten. Doch das änderte nichts daran, dass der Kreislauf von Schweigen, Unterdrücken und Explodieren immer wieder von vorne begann.

Als Mila Mutter wurde, merkte sie, wie sehr ihre Ausbrüche auch ihre Kinder belasteten. Sie wusste: Es musste sich etwas ändern. Hilfe suchend begann sie, sich mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Stück für Stück erkannte sie, dass ihre unerfüllten Sehnsüchte nach Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Zugehörigkeit die Wurzel ihrer Probleme waren.

In kleinen Schritten lernte Mila, ihre Bedürfnisse zu erkennen und rechtzeitig auszudrücken. Sie sammelte neue Erfahrungen: Menschen hörten ihr zu, wenn sie um Gehör bat. Sie begann, sich selbst ernst zu nehmen und für das einzustehen, was ihr wichtig war.

Heute explodiert Mila nicht mehr. Stattdessen kommuniziert sie ihre Bedürfnisse frühzeitig und ein großer Teil der alten Wut kommt garnicht mehr auf.





Fazit

Wut ist nichts verachtenswertes, sondern ein wertvoller Hinweis, welches deiner Bedürfnisse gerade gesehen werden will.

Dieser strukturierte Ansatz hilft dir, deine Wut zu analysieren und mehr über dich selbst zu erfahren.

Indem du dich besser kennenlernst, kannst du dich besser für dich selbst einstehen und dafür sorgen, dass es dir immer besser geht.

Wiederhole den Wut-Check regelmäßig, um Veränderungen in deinem Verhalten und Denken zu erkennen.

Herzlichst Manuela