



## Übung 6

### Dein Umgang mit Wut



Der richtige Umgang mit Wut kann ein starker Motor sein. Deswegen lohnt es sich, dass wir uns intensiver mit dem Thema auseinandersetzen.

1. Der gesellschaftliche Druck ist gross – Wut wird als negativ und unpassend bewertet.  
Welche Einstellung hast Du persönlich zum Thema Wut?

---

---

---

---

---

---

2. Zu welchen Verhaltensweisen neigst Du in der Regel? Angriff, Flucht oder totstellen?  
Und wieso?

---

---

---

---

---

---



## Übung 6

3. Stellst Du Unterschiede in deinem Verhalten fest? Dass Du beispielsweise mit gewissen Menschen oder bei gewissen Themen nicht zum Angriff, sondern zur Flucht neigst? Wie erklärst Du Dir das?

---

---

---

---

---

4. Stellst Du fest, dass Du zu einer «passiv-aggressiven» Wut tendierst? Indem zu zum Beispiel hinter dem Rücken schlecht über andere Menschen sprichst oder mit «ist jetzt ja auch egal» und ähnlichen Mustern reagierst? Falls ja: In welchen Situationen und mit welchen Menschen?

---

---

---

---

---

Was nimmst Du dir nun **konkret** vor, beim nächsten Mal anders zu machen, als «passiv-aggressiv» zu reagieren?

---

---

---

5. Kennst Du Situationen, in denen Du die Wut auf Dich selber richtest? Beispielsweise mit Fressattacken, endlosen negativen Gedanken etc? Falls ja: in welchen Situationen und mit welchen Menschen?

---

---



## Übung 6

Was nimmst Du dir nun **konkret** vor, beim nächsten Mal anders zu machen, als die Wut auf Dich zu lenken? Falls es regelmässig vorkommt, dass Du die Wut auf Dich lenbst, so hole Dir bitte rechtzeitig Unterstützung von einer Fachperson.

---

---

---

6. In welchen Situationen entpuppte sich Deine Wut schon als ein wichtiger und wertvoller Wegweiser? Als Motor? Hat Dir die Wut Dinge aufgezeigt und Dich vielleicht ins Handeln gebracht?

---

---

---

---

---

Platz für eigene Notizen / Gedanken:

---

---

---

---

---

---



### Wünschst Du Dir ein Feedback?

Dann lasse mir gerne eine Kopie mittels  
grünem «Hilfe-Button» zukommen.