

# >> auf-gespürt

## >> Ärger lass nach!

Wie Sie kleine Ärgernisse im Alltag mit mehr Leichtigkeit nehmen können

**Kennen Sie auch Tage, die voll mit Dingen sind, worüber man sich ärgert? Was nützt es Ihnen in diesem Moment, dass Studien aus aller Welt immer wieder bestätigen, dass es gesund ist, dem Alltag mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu begegnen?**

Schon Johann Wolfgang von Goethe soll gesagt haben «Jedes ausgesprochene Wort erregt den Gegensinn». Überlegen Sie einen Moment, was das für Ihren Alltag heissen könnte? Bedeutet es, ärgerliche Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten und ihnen damit einen anderen Sinn zu verleihen?

Auf Ärger mit Gelassenheit und Ruhe zu reagieren, mag etwas verrückt

erscheinen. In der Tat braucht es eine «ver-rückte» Ansicht, um die Situation zu entschärfen. Diese kann auf verschiedenen Ebenen erfolgen:

### **1. Inhaltlich** **Umdeuten der Ärgeraussage**

Ich selber habe mich einmal darüber geärgert, dass ich nur fünf Stunden Schlaf haben würde. Mein Mann hat die Situation für mich umgedeutet: «Du kannst Dich über fünf Stunden Schlaf ärgern oder freuen. Die Entscheidung liegt bei Dir!» Meine Umdeutung ist bis heute: «Ich geniesse fünf Stunden Schlaf und erhole mich dabei.»

### **2. Zeitlich** **In die Zukunft geschaut**

Wie würde ich das Ärgernis wohl heute in 20 Jahren bewerten?

Wie wirkt sich das was ich erlebe, auf den Weltfrieden, die Aktienkurse, auf die Gezeiten, etc. aus?

### **3. Gefühlsmässig** **Den Gegenpol suchen**

Fragen Sie sich, welches Gefühl ist der Gegenpol zu meinem Ärger und wie fühlt sich das an? Auf welches erfüllte Bedürfnis weist meine neue Perspektive hin?

Sie werden entdecken, dass sich der Ärger durch die Umdeutung (ganz nebenbei) abkühlt. Vielleicht werden Sie sogar etwas über sich und Ihren Ärger schmunzeln, wenn Sie erkennen, dass viel davon hausgemacht ist.

Susanne Lanz

aus dem NEWS LETTER 08/2010

Anzeige



## 2-tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

In unserem täglichen Sprachgebrauch gehören Schuldzuweisung, Kritik und Urteile zum Alltag. Dies kann für den Gesprächsverlauf fatale Folgen haben:Gegenangriffe, Drohungen und verhärtete Fronten führen dazu, dass Verletzungen stattfinden, Konflikte eskalieren und die Chancen auf gemeinsame Lösungen schwinden.

**Suchen Sie nach neuen Wegen, wie Sie ...**

- ...Ihrem Anliegen Gehör verschaffen?
- ...Konflikte offen und wertschätzend ansprechen?
- ...verbale Attacken entschärfen und in ein konstruktives Gespräch umwandeln?

**Was Sie lernen und was es Ihnen bringt:**

- Sie erweitern Ihr Sprachrepertoire und Ihre kommunikativen Handlungsspielräume.
- Sie drücken Ihre Anliegen klar aus und erhöhen somit die Chance, verstanden zu werden.
- Sie fördern den Dialog in zwischenmenschlichen Beziehungen und schaffen Raum für gemeinsame Lösungen.
- Sie lernen, hinter Kritik, Urteilen und Argumenten Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und diese anzusprechen.

**Erfolgsfaktor Menschlichkeit**  
Buch: 224 Seiten  
Hörbuch: 230 Minuten  
Überall im Buchhandel oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

**Dauer\* und Investition:**  
Zweitages-Workshop à 580 CHF/530 CHF\*

**Seminarort:**  
Die Ausbildung findet in Küsnacht ZH statt. Ab Zürich Hauptbahnhof in 15 Minuten erreichbar.

\* Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

### **Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?**

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.