

Führen eines Wut-Tagebuchs

Ziel: Bewusstsein schärfen, tiefe Reflexionsmöglichkeit, Identifikation von Mustern

→ sich selbst besser kennenlernen

Wir empfehlen dir, während des ganzen Seminars (und möglichst auch darüber hinaus), mit einem Wut-Tagebuch zu arbeiten. Besorge dir hierzu ein schönes Buch oder Heft, das dich anspricht, so dass du es gerne in die Hand nimmst. Idealerweise trägst du es immer bei dir.

Alternativ haben wir eine Excel-Tabelle vorbereitet, die du entweder elektronisch nutzen oder in beliebiger Zahl ausdrucken kannst.

Beobachte dich selbst in den nächsten 5 Wochen ganz intensiv: In welchen Situationen spürst du, dass etwas nicht in Ordnung ist? Wenn sich irgendetwas komisch anfühlt, du unruhig oder nervös wirst, sich eine Anspannung bemerkbar macht: egal, wie klein die Empfindungen auch sein mögen: versuche, alles achtsam wahrzunehmen: sowohl die Körpersensationen und die Gefühle als auch alle Gedanken, die du dabei denkst.

Notiere konkrete Beispiele, vom kleinen Bauchgrummeln bis hin zur großen Wut. Alles ist willkommen. In der Excel-Tabelle (s. Kopie unten) findest du zwei Beispiele.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, wenn du dir Notizen zu den folgenden Inhalten machst:

- Beschreibung der Situation
- Aussagen/Verhalten (Auslöser)
- Deine Reaktion
- Deine Urteile/Gedanken
- Deine Gefühle und Körpersensationen
- Deine Bedürfnisse

Frage zur Reflexion: Gibt es bestimmte Muster, die du erkennen kannst?

MEIN WUT-TAGEBUCH						
<i>Beispiele</i>						
Datum	Beschreibung der Situation	Aussagen/Verhalten (Auslöser)	Meine Reaktion	Urteile/Gedanken	Gefühle	Bedürfnisse
23.02.2021	Ich stehe morgens in der Küche und schneide Obstsalat, während ich laut Musik höre.	Markus kommt in die Küche und sagt: "warum musst du immer so laut Musik hören?! Du hast mich jetzt geweckt!"	Aber du hattest doch gesagt, dass du um 9.00 aufstehen wolltest!?!?	Wieso reagiert er immer so ungehalten? Ob er mich nicht mehr liebt? Mist! Was hab ich schon wieder angerichtet: wie kann ich nur so unaufmerksam sein....? Jetzt ist meine ganze gute Laune wieder dahin...so ein Miesepeter! Das ist ja wieder typisch: etwas sagen, aber was ganz anderes meinen....	genervt, sauer, verunsichert, Ängstlich, schuldig, ...	Mit meiner guten Absicht gesehen werden (Obstsalat für uns beide) liebvoller & wertschätzender Umgang Autonomie Verbindung, Liebe Lebensfreude, Leichtigkeit
24.02.2021	Ich komme in die Teeküche und will mir eine Kanne Tee kochen. Julia und Margit stehen schon dort und unterhalten sich.	Als ich reinkomme verstummen die beiden ganz abrupt.	Ich sage freundlich guten Morgen, stelle nur schnell das Teewasser an und verlasse möglichst schnell den Ort des Geschehens -> ich flüchte	Was haben die nur gegen mich?!? Keiner mag mich... Aha: das ist bestimmt, weil Stefan gestern von unserer Auseinandersetzung erzählt hat... Pah, ihr könnt mich mal....!	unsicher, ängstlich, sauer, enttäuscht	Gemeinschaft, Zugehörigkeit, angenommen sein

MEIN WUT-TAGEBUCH						
Datum	Beschreibung der Situation	Aussagen/Verhalten (Auslöser)	Meine Reaktion	Urteile/Gedanken	Gefühle / Körpersensationen	Bedürfnisse
Was fällt mir auf? Gibt es irgendwelche Muster?						