

Arbeitsblatt 1: Die Bedürfnisse hinter dem Ärger identifizieren

Ärger ist ein Hinweis darauf, dass es für uns eine Soll-Ist-Differenz gibt: Etwas sollte anders sein, als es ist. Daraus resultiert ein belastendes Gefühl. Ärger allerdings ist eher eine Abwehrreaktion als ein Gefühl. Durch Ärger verbauen wir uns den Zugang zu unseren Gefühlen, und wenn wir uns über „die anderen“ ärgern, projizieren wir unsere Gefühle auf unsere Umwelt. Die folgende Anleitung unterstützt Sie dabei, Ihre Gefühle hinter dem Ärger zu erkennen und mit Ihren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.

Worüber ärgern Sie sich gerade? (Beispiel: Ich ärgere mich über meinen Mann. Ich könnte viel öfter Sport machen, wenn er sich auch mal an der Hausarbeit beteiligen würde. So kann ich nicht abnehmen.)

Was vermissen Sie an sich oder an den anderen? (Beispiel: Bei meinem Mann vermissen ich einen Unterstützungswillen und Verantwortung.)

Wenn es kein Ärger wäre, welches andere Gefühl würde es in Ihnen auslösen? (Beispiel: Das macht mich traurig und wütend.)

Welches Bedürfnis wird erkennbar? (Beispiel: Ich habe das Bedürfnis nach Unterstützung und Wertschätzung.)

Was werden Sie als ersten Schritt tun, um dieses Bedürfnis zu befriedigen? (Beispiel: Ich werde meinem Mann meine Bedürfnisse mitteilen und meine Wünsche äußern.)

Was können Sie tun, um selbst Ihre Bedürfnisse zu erfüllen? (Beispiel: Ich bin stolz auf das, was ich schon erreicht habe. Ich tue, was ich machen kann, und kenne auch meine Grenzen. Ich sorge für mich.)

Arbeitsblatt 2: Die Wandel-Dauer-Bilanz

Wenn Medizin zu hoch oder zu niedrig dosiert wird, verfehlt sie ihre Wirkung. Ähnlich ist das mit der Dosierung von Dauer und Wandel. Extrem-Verhalten (in Form von Vermeidung oder Hyperaktivität) verursacht oft hohe Kosten: gesundheitlich, partnerschaftlich, materiell ... Ein erster Schritt in Richtung Lösung ist eine Gegenüberstellung der Vor- und Nachteile von Wandel und Veränderung. Wie fällt Ihre Bilanz aus? Was zeichnet sich in der Wahrnehmung ab?

Vorteile des Wandels	Nachteile des Wandels

Vorteile der Dauer	Nachteile der Dauer

Arbeitsblatt 3: Kurzer Stärken-Check zur Ärger-Prävention

Wenn wir wissen, welches unsere Stärken sind, verstehen wir auch besser, was unsere Gedanken und Handlungen steuert. Wir können herausfinden, wann wir unsere Stärken übertreiben und Konfrontationen „provizieren“, über die wir uns anschließend ärgern. Folgende Fragestellungen helfen Ihnen dabei, Ihre sensiblen Ärger-Stellen zu identifizieren.

Meine Stärken

Was wertschätzen andere an mir?

1. _____
2. _____
3. _____

Meine Übertreibungen

Was wird mir gelegentlich vorgeworfen?

1. _____
2. _____
3. _____

Meine Herausforderungen

Was wünschen mir andere Menschen?

1. _____
2. _____
3. _____

Fallen

Wann denken andere, dass dieser Wunsch schon Realität sein sollte?

1. _____

2. _____

3. _____

Arbeitsblatt 4:

The Work – mit vier Fragen den Ärger über andere entkräften

Unser Ärger über andere basiert auf der Überzeugung, dass sie uns oder unsere Werte in vollem Bewusstsein verletzen, vielleicht sogar vorsätzlich. Würden wir nicht so denken, wären wir vielleicht traurig, aber wir würden uns nicht über den anderen ärgern. Die Amerikanerin Byron Katie schlägt vor, anhand von vier Fragen die Gültigkeit unserer Überzeugung zu prüfen. So können wir unseren Ärger über den anderen entmachten.

- 1. Ist das, was du denkst, wahr?**
- 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**
- 3. Wie reagierst du, was fühlst und denkst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
- 4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?**

Arbeitsblatt 5: Werte hinter den Zielen erkennen

Ziele und Werte werden oft verwechselt. Mit der Erreichung eines Zieles verbinden wir häufig ganz konkrete Werte, ohne uns dessen bewusst zu sein. Es lohnt sich daher, die Werte hinter den Zielen zu ergründen und herauszufinden, warum das Ziel notwendig ist, um den Wert zu leben. Eine ganz einfache Übung ist die „Und-dann?“-Übung. Fragen Sie sich einfach nach jeder Zielerreichung:

„Und dann? Was soll dann eintreten? Was erwarte ich davon? Was soll dann anders werden?“

Und auf die Antworten stellen sie wieder die gleichen Fragen usw. So bringen Sie Ihre Antworten immer weiter auf den Punkt und nähern sich Ihrem Werte-Kern. Dass Sie zum Kern Ihrer Werte vorgedrungen sind, merken Sie daran, dass es plötzlich nicht mehr weitergeht oder Sie sich immer wieder um die gleichen Stichworte oder Werte drehen.

Abschließend stellen Sie sich diese Fragen:

Habe ich meinen angestrebten Wert nicht schon längst erreicht?

Was brauche ich, um ab sofort diesen Wert zu leben?

Worauf kann ich getrost verzichten, ohne den Wert aufzugeben?

Arbeitsblatt 6: Werte-Bestandsaufnahme und Bewertung

Veränderungsbedarf geht oft einher mit Wertekonflikten. Da aber vordergründig an Zielen und weniger an Werten gearbeitet wird, sind Veränderungsblockaden die Folge. Dieser Arbeitsbogen unterstützt Sie dabei, einen Überblick über Ihre Werte zu bekommen und Soll- / Ist-Differenzen zu erkennen. Darauf aufbauend fallen Veränderungen leichter.

Werte-Bestandsaufnahme und Bewertung			
Wert:	Dieser Wert ist mir wichtig (1 = nicht wichtig bis 10 = sehr wichtig)	So (er-)lebe ich den Wert in meiner aktuellen Situation, beruflich oder privat (Skala von 1 bis 10).	Differenz
Respekt			
Anerkennung			
Ordnung			
Erfolg			
Zugehörigkeit			
Kontrolle			
Einfluss			
Macht			

Hohe Differenzen weisen auf einen Wertekonflikt hin.

Hilfreiche Fragen dazu können sein:

- Wie wirkt sich das auf mich und meine Lebensführung aus?
- Wie wirkt sich das auf meine Mitmenschen aus?
- Welchen Einfluss hat das auf meine Lebensbereiche?
(Gesundheit, Karriere, Beziehungen, Glaube)
- Mit wem könnte ich ein Gespräch suchen?
- Wen kann ich um Unterstützung bitten?
- Was kann ich akzeptieren lernen?
- In welchen Lebensbereichen kann ich Differenzen besser ausleben?

Arbeitsblatt 7: Was darf ich von mir erwarten?

Regelmäßige Erwartungen an andere Menschen können Beziehungen stark belasten. Manchmal soll dadurch ein Machtgefälle sichtbar werden: Wer vom anderen etwas erwarten kann, sieht sich in einer überlegenen Rolle. Manchmal steckt hinter der Erwartung allerdings auch ein Gefühl der Hilflosigkeit oder Ohnmacht, die Vorstellung der Abhängigkeit. Folgende Fragen können helfen, wieder mit seinen eigenen Kräften in Kontakt zu kommen und Eigenverantwortung zu übernehmen:

Was schulde ich mir selbst?

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Welche Voraussetzungen bringe ich bereits mit?

Wie steht es um die Möglichkeiten?

Was ist mein nächster Schritt?

Arbeitsblatt 8: Der Dialog mit dem inneren Kind

Ein Sprung zurück in die Kindheit kann eine Fundgrube an kreativen Lösungen, eine Kraftquelle sein. Um in einen liebevollen Kontakt mit Ihrem inneren Kind zu kommen, nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und erinnern Sie sich zurück an Ihre Kindheit. Welches Bild taucht ganz spontan in Ihnen auf? Ist es ein fröhliches, lebendiges Bild oder macht es Sie traurig oder zornig? Beides hat seinen Platz und Sie dürfen beiden Möglichkeiten mit Liebe und Verständnis begegnen. Heute, viele Jahre nach der „Aufnahme“ dieses Bildes, können Sie Ihrem Kind als liebevoller Erwachsener begegnen:

„Liebe/r kleine/r _____ (Ihr Rufname),

heute weiß ich, was du brauchst, und ich möchte dir ganz viel davon schenken:

Ich weiß, dass du ein guter und liebevoller Mensch bist. Wo würde ich heute stehen, wenn es dich nicht gäbe? Du hast deinen festen Platz in mir. Wenn ich dir mit Liebe begegne, erfüllst du mich mit Leben und Leichtigkeit.

Inzwischen ist mir auch klar, was du an wundervollen Geschenken für mich bereithältst:

Ich danke dir dafür, denn durch dich bin ich reicher.

Für die Zukunft lade ich dich ein, mit mir über deine Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Ich bin verantwortlich für dich und möchte mit dir in jedem Augenblick meines Lebens in Verbindung stehen.

Arbeitsblatt 9: Belastende Bindungen auflösen (Resolving Grief)

Eine aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) bekannte Übung ist „Resolving Grief“. Die Übung unterstützt Sie dabei, sich von belastenden Bindungen zu lösen und die Botschaften zu verstehen, die in ihnen stecken. Nehmen Sie sich für die Übung ausreichend Zeit, mindestens eine Stunde. Es ist vorteilhaft, sie mit einer zweiten Person zu machen, die Sie durch den Prozess führt und Ihre Reaktionen beobachtet.

1	Benennen Sie die Person, zu der Sie eine belastende Verbindung spüren.
2	Legen Sie einen Bodenanker ¹¹ für diese Person aus und stellen Sie sich in einem für Sie angenehmen Abstand davon auf. Spüren Sie in die Verbindung hinein: Welche Qualität hat sie? (Kette, Band, Mauer, Lichtstrahl ...) Wo an Ihrem Körper spüren Sie diese Verbindung besonders intensiv? Gehen Sie um den Bodenanker herum und betrachten Sie ihn aus verschiedenen Perspektiven.
3	<p>Würdigen Sie die Person, in dem Sie ihr mit Respekt begegnen. Fragen Sie sich, was Sie sich statt der einschränkenden Bindung wünschen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was ermöglicht Ihnen diese Bindung? ■ Was verhindert diese Bindung? ■ Was wird Ihnen möglich, wenn die Bindung nicht mehr besteht? ■ Was wird verhindert, wenn die Bindung aufgekündigt wird?
4	Ist es für Sie und Ihre Umwelt in Ordnung, wenn Sie diese Bindung lösen? Oft werden nach Schritt drei plötzlich ganz andere Gründe entdeckt, die für Ihre Einschränkung verantwortlich sind. Fahren Sie nur dann fort, wenn Ihre Ketten durch diese Bindung begründet sind.
5	Versuchen Sie testweise die Bindung in Ihrer Vorstellung zu lockern und sukzessive weiter zu lösen. Seien Sie sich bewusst, dass es hier um einen Versuch und noch nicht um die Lösung geht.
6	Entwickeln Sie ein neues Selbstbild, in dem diese Bindung nicht mehr existiert. Optimieren Sie dieses Bild und stellen Sie sich die positiven Effekte vor.
7	Wenden Sie sich nun der noch verbundenen Person zu und durchtrennen sie das Band. Das eine Ende geben Sie würdevoll an die Person zurück; das mit Ihnen verbundene Ende überreichen Sie nun Ihrem neuen Selbstbild aus Schritt 6.
8	Nun integrieren Sie dieses neue Selbstbild in Ihr aktuelles Ich. Nehmen Sie alle Ressourcen und Freiheiten mit, die damit verbunden sind. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür!
9	Wie sehen Sie die Zukunft mit Ihrer neuen Freiheit?

Quelle: In Anlehnung an Reiner Pröls, ↗ <http://www.diamond-training.de>

11 Einen Gegenstand, ein Symbol für diese Person, den / das Sie auf den Boden legen.

Die Schritte 3 und 4 sind ganz wesentlich für den Lösungsprozess. Wenn Sie zu dem Schluss kommen, dass es für Sie nicht in Ordnung ist die Bindung zu lösen, dann sollten Sie diese neue Wertschätzung als positives Ergebnis nehmen. Vielleicht sehen Sie jetzt die Bindung aus einem neuen, positiveren Blockwinkel.

Schritt 5 ist ein Test, ob Sie die Bindung wirklich lösen wollen. Falls nicht, gibt es möglicherweise noch unberücksichtigte Vorteile aus dieser Bindung. Gehen Sie dann zurück zu Schritt 3 oder beginnen Sie von vorn.

Arbeitsblatt 10: Innere Verstrickungen beenden

Das Empfinden, zur Loyalität verpflichtet zu sein, kann aus einem Schuldgefühl her-rühren. Chainees tragen dabei ein Schicksal, ein Geheimnis, eine Schuld etc. weiter, um sie erträglicher zu machen und sie auf mehrere Schultern zu verteilen. Sie belas-ten und beschweren sich damit. Über Ihre Achtsamkeit kommen Sie solchen inneren Verstrickungen auf die Spur.

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Raum, setzen oder legen Sie sich hin und schließen Sie die Augen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, beobachten Sie Ih-ren Atem, spüren Sie in Ihren Körper hinein.
2. Dann sagen Sie einen oder mehrere der folgenden Sätze laut zu sich selbst:
„Ich darf glücklich sein.“
„Ich lebe mein eigenes Leben, mein Leben gehört mir.“
„Ich trage keine Schuld.“
„Ich büße nicht länger für die Taten anderer.“
3. Während Sie diese Sätze sagen, achten Sie genau auf Ihre Reaktionen: Körper-empfindungen, Gedanken, Gefühle. Was regt sich spontan bei Ihnen?
4. Oft tauchen innere Bilder auf oder Ihnen klingen vertraute Worte im Ohr. Begeg-nen Sie diesen Signalen mit einer Wiederholung der oben genannten Sätze.
5. Es kann beängstigend, aber auch befreiend sein, sich mit diesen unbewussten Konflikten zu konfrontieren. Zu erkennen, was hinter der Selbstsabotage steckt, ist der erste Schritt zur Befreiung.

Arbeitsblatt 11: Meinen Lebenswandel erkennen

Das Leben bringt Veränderungen mit sich, ob wir wollen oder nicht. Die meisten können wir aktiv mitgestalten: Auf das „Wie“ lässt sich Einfluss nehmen, auch wenn das „Ob“ sich schicksalhaft über uns ausbreitet. Dieses „Wie“ hängt entscheidend davon ab, wie wir unser Leben beurteilen und was wir unter einem „guten Leben“ verstehen.

Das Arbeitsblatt kann Ihnen dabei helfen, Antworten für sich zu finden.

Wie lautet meine Definition von „Leben“?	
Welche Aktivitäten und Haltungen unterstützen dieses Leben bisher?	
Welche Aktivitäten und Haltungen erschweren oder verhindern dieses Leben bisher?	
Was brauche ich, um meiner Vorstellung von Leben näherzukommen?	
Was ist mein nächster Schritt?	

Arbeitsblatt 12: Alternativen identifizieren und entscheiden

In Veränderungsprozessen sind auch Entscheidungen zu treffen. Sie haben sich bereits entschieden, an Ihrer Lebenssituation etwas zu ändern, aber Sie kommen nicht so richtig in Fahrt. Damit Sie nach der Identifikation Ihrer Chains auch entschieden ans Werk gehen können, habe ich für Sie diese Arbeitshilfe vorbereitet, das sich an ein Worksheet der Universität Sankt Gallen anlehnt. Für Sie habe ich es modifiziert und erweitert:

	Vorteile & Chancen	Ist mir 5 = sehr wichtig 1 = unwichtig	Risiken & Nebenwirkungen	Ist mir 5 = sehr wichtig 1 = unwichtig
Alternative A				
Alternative B				
Alternative C				

Wie entscheiden Sie jetzt?	
Wie entscheiden Sie am nächsten Morgen?	
Wer hat welches Interesse an Ihrer Entscheidung?	

Arbeitsblatt 13: Veränderungsanalyse

Als Hausaufgabe zur Selbstanalyse gebe ich meinen Klienten den folgenden Arbeitsbogen mit. Er unterstützt dabei, die alltäglichen Blockierer zu identifizieren, die es uns schwer machen, uns zu verändern.

Veränderungsanalyse
Was möchten Sie aktuell und konkret ändern?
In welcher Weise behindert Sie momentan die Situation, die Sie ändern möchten?
Wenn Ihre Veränderung erfolgreich war: Wie denken dann andere über sich selbst?
Welchen Einfluss wird das, was Sie über sich selbst denken, auf die Veränderung haben?
Welche Folgen hat es, wenn Sie nichts verändern?
Was sagt es über Sie aus, dass Sie diese Veränderung planen?

(In Anlehnung an Fehm & Helbig 2008)