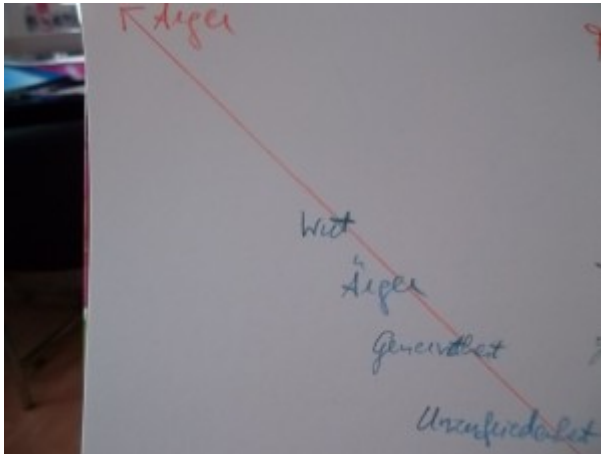


Gefühlsstern – Ärger



Unzufriedenheit ist für mich die erste Stufe auf der Achse Ärger. Da reicht für mich schon ein Wintertag, an dem alles verschneit ist und mein Auto unter einer dicken Schneedecke verschwindet.

Wenn das Wetter zu lange anhält, ist die Steigerung meiner Unzufriedenheit die Genervtheit.

Wenn ich mich in einer Situation befinde, die unveränderbar erscheint oder nicht meiner Kontrolle unterliegt, spüre ich Ärger und schließlich Wut.

Wenn der Paketdienst die Zustellung nicht ordnungsgemäß durchführt, sondern das Paket einfach vor meiner Wohnungstüre deponiert, ist das ärgerlich.

So richtig wütend bin ich sehr selten. Davor gibt es genügend Ausstiegsmöglichkeiten aus der Abwärtsspirale und ‚miteinander reden‘ hilft auf jeden Fall, Missverständnisse aus dem Weg zu räumen, bevor sie zur meterhohen Mauer anwachsen.

In welchen Situationen ärgern Sie sich?

Wie gehen Sie damit um?

Wenn Sie Lust haben, gestalten Sie die zweite Achse in Ihrem Gefühlsstern!

