# **Train the Trainer Course, Session 2**

# **Übung “Mache einen Plan!”**

|  |  |
| --- | --- |
| **Vor – während – nach einem Wutanfall** | |
| **Vor dem Wutausbruch** | |
| **Mindmap und spiele das Zeugen-Strategiespiel** | * Verwenden Sie Dialoge, um den Schülern zu helfen, über Anzeichen nachzudenken, die einen Wutausbruch vorhersagen – erstellen Sie eine Mindmap * Besprechen Sie es gemeinsam und ermutigen Sie ihn / sie, eine innere Zeugenrolle zu entwickeln, um Zeichen und innere Dynamik zu erkennen * Fragen verwenden (siehe Beschreibung oben) * Physiologische und emotionale Zeichen erkennen * Achten Sie auf verbundene Gesten |
| **Starte ein Tagebuch** | Führe ein Wut-Tagebuch, um vorherzusagen, welche Situationen dich wahrscheinlich auslösen werden |
| **Während des Wutausbruchs** | |
| **Auszeit** | Nehmen Sie sich eine „Auszeit“, wenn Sie anfangen, sich aufzuregen; sich vorübergehend aus der Situation zu entfernen, die Sie provoziert, um sich einen Raum zu verschaffen, in dem Sie sich beruhigen können. |
| **Ändere das Thema** | Bewegen Sie das Gespräch weg von dem, was Sie stört, und hin zu einem neutraleren Thema |
| **Kontrollierte tiefe Atmung und Muskelentspannung** | Konzentrieren Sie sich auf die Atmung, verwenden Sie ein persönliches Mantra.  Sowohl Ihre Atemfrequenz als auch Ihre Herzfrequenz erhöhen sich, wenn Sie emotional erregt werden. Sie können lernen, diese Zunahmen umzukehren, indem Sie Ihre Atmung bewusst verlangsamen und/oder Ihre verspannten Muskeln systematisch entspannen. Wenn Sie sich auf diese Weise entspannen, können Sie die Kontrolle behalten.  Sie können feststellen, dass Sie schnell und flach atmen, wenn Sie verärgert sind. Wenn Sie diese flache Atmung nur über die Brust fortsetzen, werden Sie Ihre Wut nur noch verstärken. Ergreifen Sie stattdessen Maßnahmen, um Ihre Atmung umzuleiten und Ihre Muskeln zu entspannen, damit Sie sich beruhigen. Nehmen Sie sich für diese Übung mindestens 15 Minuten Zeit. Weniger Zeit als diese wird wahrscheinlich nicht von Vorteil sein! |
| **Langsames Atmen** | 1. Beginnen Sie Ihre Entspannungsbemühungen, indem Sie mehrere langsame und tiefe Atemzüge hintereinander machen, wobei Sie jedes Mal darauf achten, doppelt so lange auszuatmen wie Sie einatmen.   Zählen Sie beim Einatmen langsam bis vier und atmen Sie dann langsam aus, während Sie bis acht zählen.  Achten Sie dabei darauf, wohin die Luft in Ihren Lungen geht. Öffnen Sie Ihre Lungen und atmen Sie tief durch den gesamten Lungenbereich.  Dein Atem sollte zuerst deinen Bauch erreichen, dann deine Brust und schließlich deine obere Brust knapp unter deinen Schultern.  Spüren Sie, wie sich Ihre Rippen ausdehnen, während sich Ihre Lunge ausdehnt.  Achten Sie darauf, wie Ihre Rippen beim vollständigen Ausatmen an ihre ursprüngliche Position zurückkehren.   1. Setzen Sie dieses Atemmuster mehrere Minuten lang fort und kehren Sie sofort zur normalen Atmung zurück, wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt seltsam oder außer Atem fühlen.   Langsames, bewusstes und kontrolliertes tiefes Atmen auf diese Weise wird dazu beitragen, dass Ihr Atem wieder ein normaleres, entspannteres Muster erhält.  Da alle Dinge im Körper miteinander verbunden sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie, wenn Sie Ihren Atem kontrollieren, auch dazu führen, dass sich Ihre Herzfrequenz verlangsamt und auch ein Teil Ihrer Muskelspannung nachlässt. |
| **Wut äußert sich häufig in Form von Muskelverspannungen** | *Diese Spannung kann sich in Ihrem Nacken und Ihren Schultern ansammeln, die noch lange angespannt bleiben kann, nachdem Ihre Wut verschwunden ist. Wenn Ihr Nacken angespannt ist, fahren Sie mit der Übung fort, indem Sie Ihren Kopf langsam und sanft (und wir meinen SANFT) zu einer Schulter und dann zur anderen rollen. Koordiniere deine Kopfrolle mit deiner Atmung. Rollen Sie Ihren Kopf beim Ausatmen sanft zur Seite, beim Einatmen zurück in die Mitte und beim Ausatmen zur anderen Seite. Wiederholen Sie diese Technik mehrmals vorsichtig, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln in Ihrem Nacken ein wenig entspannen.*  Einen Teil Ihrer Schulterverspannungen können Sie abbauen, indem Sie Ihre Schultern bewusst und vorsichtig zucken und mehrmals lösen. Auch Schulterrollen nach vorne und hinten können hilfreich sein. Die gemeinsame Anwendung dieser Techniken wird Ihnen helfen, sich zu entspannen.  Wenn Ihr Gesicht, Nacken und Schultern entspannter werden, sehen Sie, ob Sie Spannungen in anderen Teilen Ihres Körpers erkennen können (Ihr Wuttagebuch kann Ihnen helfen, Bereiche zu identifizieren, auf die Sie sich konzentrieren sollten). |
| **Progressive Muskelentspannung** | Wenn Entspannungstechniken allein nicht funktionieren, versuchen Sie das Gegenteil:  1. Spanne und spanne die beanspruchten Muskeln an, zähle langsam bis zehn und lasse sie dann wieder los. Achten Sie darauf, Ihre verspannten Muskeln sofort zu lösen, wenn Sie Schmerzen verspüren!  2. Bewegen Sie sich von einer Muskelgruppe zur nächsten, bis Sie jeden Abschnitt Ihres Körpers einem Zyklus von Anspannung und Entspannung unterzogen haben.  Mit ein wenig Übung kannst du deinen gesamten Körper in wenigen Minuten nach unten arbeiten. Das Anspannen und anschließende Entspannen der Muskulatur kann Ihnen manchmal dabei helfen, eine bessere Entspannung zu erreichen, als allein durch Entspannung.  Insgesamt sollten Sie sich 20 bis 30 Minuten Zeit lassen, um sich zu beruhigen. Atmen Sie während dieser Zeit sehr tief und sehr regelmäßig. Sagen Sie sich, dass Sie sich beruhigen und sich bald viel ruhiger fühlen.  Entspannungstechniken wie die oben beschriebenen können Ihnen helfen, sich zu entspannen und haben den positiven Nebeneffekt, dass Sie sich nicht mehr darauf konzentrieren, wütend zu sein. Sie geben Ihnen auch Zeit, über die Situation nachzudenken, die Sie verärgert hat; Zeit, die Ihnen hilft, neue Lösungen für die Probleme zu finden, mit denen Sie konfrontiert sind. |
| **Arbeiten Sie daran, Ihre Reaktion auf Auslöser zu kontrollieren** | Wutauslösende Gedanken treten automatisch und fast augenblicklich auf, daher wird es einiges an bewusster Arbeit von Ihnen erfordern, sie zu identifizieren und etwas nach Ihrem Geschmack zu ersetzen.  Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie wurden gerade während der Fahrt auf der Autobahn abgeschnitten. Achte auf die physiologischen Wutsymptome, die dir sagen, dass du verärgert bist. Atmen Sie tief durch und versuchen Sie, die Situation rational zu betrachten, anstatt mit Ihrem ersten Impuls zum Angriff zu gehen. Anstatt automatisch davon auszugehen, dass der Fahrer, der Sie unterbrochen hat, dies absichtlich getan hat (was Ihr erster Gedanke sein könnte), ziehen Sie die Möglichkeit in Betracht, dass der andere Typ Sie nicht gesehen hat. Wenn Sie davon ausgehen können, dass die provozierende Handlung nicht gegen Sie persönlich gerichtet war oder ein Fehler war, wird es für Sie leichter zu tolerieren sein.  Wenn Sie sich in Ihrer Wut gerechtfertigt fühlen, geben Sie sich selbst die Erlaubnis, wütend zu sein, ob es für Sie sinnvoll ist, sich so zu fühlen. Je schneller du aufhörst, deine Wut zu rechtfertigen, desto eher wird sie nachlassen. Obwohl alle Wut, die Sie empfinden, legitim ist, da sie die Realität Ihrer Gefühle ist, bedeutet dies nicht, dass Ihre Entscheidung, auf Ihre Wutgefühle zu reagieren, immer gerechtfertigt ist. Denken Sie daran, dass Wut ziemlich schlecht für Ihre Gesundheit und destruktiv für Ihre wichtigen Beziehungen zu anderen ist. |
| **Nach dem Wutausbruch** | |
| **Vermeidungsstrategie** | Vermeiden Sie für eine Weile, Situationen zu provozieren, wenn Sie können |
| **Bewusstseinsbildung und Reflexion durch Schreiben** | Machen Sie tägliche Einträge in Ihr Tagebuch, die die Situationen dokumentieren, denen Sie begegnen und die Sie provoziert haben. Um das Tagebuch am nützlichsten zu machen, gibt es Arten von Informationen, die Sie für jedes provozierende Ereignis aufzeichnen möchten:   * Was ist passiert, was dir Schmerzen bereitete oder dich gestresst fühlte? * Was war provokant an der Situation? * Auf einer Skala von 0-100, wie wütend waren Sie? (Wutbewertung) * Wie hat sich Ihr Verhalten auf Sie, auf andere ausgewirkt? * Warst du schon wegen etwas anderem nervös, angespannt und unter Druck gesetzt? Wenn ja, was? * Wie hat dein Körper reagiert? Hast du bemerkt, wie dein Herz rast, deine Handflächen schwitzen? * Hat dein Kopf weh getan? * Wolltest du dem Druck entfliehen oder vielleicht etwas werfen? * Hattest du Lust zu schreien oder hast du gemerkt, dass du Türen zuknallst oder sarkastisch wirst? * Was hast du gemacht? * Wie hast du dich unmittelbar nach der Episode gefühlt? * Hast du dich später am Tag oder am nächsten Tag anders gefühlt? * Welche Folgen hatte der Vorfall? |
| **Überwachung** | Nachdem Sie diese Informationen etwa eine Woche lang aufgezeichnet haben, überprüfen Sie Ihr Tagebuch und suchen Sie nach wiederkehrenden Themen oder „Triggern“, die Sie wütend machen. Auslöser fallen oft in eine von mehreren Kategorien, darunter:   * Andere Menschen tun oder nicht tun, was Sie von ihnen erwarten * Situative Ereignisse, die Ihnen im Weg stehen, wie Stau, Computerprobleme, klingelnde Telefone usw. * Leute, die dich ausnutzen * Wütend und enttäuscht von sich selbst sein * Eine Kombination aus einem der oben genannten |
| **Bewusstsein** | Bereiten Sie sich mit Möglichkeiten vor, die Gefahr eines Kontrollverlusts zu minimieren, bevor Sie in gefährliche Situationen geraten |
| **Labyrinth-Spiel** | Suchen Sie nach Mustern.  Du solltest auch nach Wut auslösenden Gedanken suchen, die immer wieder auftauchen. Sie erkennen diese Gedanken daran, dass sie im Allgemeinen eines oder mehrere der folgenden Themen betreffen:   * Die Wahrnehmung, dass Sie schikaniert oder geschädigt wurden. * Der Glaube, dass die Person, die Sie provoziert hat, Sie absichtlich verletzt hat. * Der Glaube, dass die ANDERE Person falsch lag, dass sie sich anders hätte verhalten sollen, dass sie böse oder dumm war, dir zu schaden. |
| **Aufzeichnung** | Verwenden Sie Ihr Wuttagebuch, um Fälle zu identifizieren, in denen Sie das Gefühl hatten, dass Ihnen Schaden zugefügt wurde, warum Sie dachten, dass die Tat vorsätzlich begangen wurde und warum Sie dachten, dass sie falsch war. Das Verfolgen Ihrer Gedankenmuster wird Ihnen helfen, die gemeinsamen Themen in Ihren Erfahrungen zu erkennen. Hier sind einige Beispiele für Trigger-Gedanken, die Ihnen den Einstieg erleichtern:  Die Leute schenken Ihren Bedürfnissen nicht genug Aufmerksamkeit; sie kümmern sich nicht um dich.  Die Leute verlangen/erwarten zu viel von dir.  Menschen sind unhöflich oder rücksichtslos.  Die Leute nutzen dich aus oder benutzen dich.  Menschen sind egoistisch; sie denken nur an sich.  Menschen kritisieren, beschämen oder respektieren dich.  Menschen sind grausam oder gemein.  Menschen sind inkompetent oder dumm.  Menschen sind gedankenlos und verantwortungslos.  Die Leute helfen dir nicht.  Die Leute sind faul und weigern sich, ihren Beitrag zu leisten.  Menschen versuchen, dich zu kontrollieren oder zu manipulieren.  Menschen lassen dich warten. |
| **Kontext** | Und hier ist eine Liste von Situationen, in denen diese Themen wahrscheinlich auftreten.   * Bei Meinungsverschiedenheiten * Beim Empfangen und Ausdrücken negativer Gefühle * Beim Umgang mit jemandem, der sich weigert zu kooperieren * Während du über etwas sprichst, das dich nervt * Beim Protest gegen eine Abzocke * Wenn Sie „Nein“ sagen * Als Reaktion auf unverdiente Kritik * Bei der Bitte um Zusammenarbeit * Beim Vorschlagen einer Idee   Allen Trigger-Gedanken liegt die Vorstellung zugrunde, dass sich Menschen nicht richtig verhalten und dass Sie jedes Recht haben, wütend auf sie zu sein. Die meisten Menschen finden ein paar Gedanken, die häufig ihre Wut auslösen. Suchen Sie nach Situationen, die Ihre Wut auslösen, und sehen Sie, ob Sie die auslösenden Gedanken nicht identifizieren können, die es wirklich für Sie tun.  Der Zweck Ihres Tagebuchs besteht darin, Ihnen zu helfen, Verhaltensmuster und bestimmte wiederkehrende Elemente zu erkennen, die wirklich „Ihre Knöpfe drücken“. Je genauer du deine Gefühle und Verhaltensweisen beobachten kannst und je detaillierter dein Wuttagebuch ist, desto wahrscheinlicher kannst du Wutauslöser identifizieren und wie du darauf reagierst. Wenn Sie verstehen, wie Sie Wut erleben, können Sie Strategien entwickeln, um produktiver mit Ihren Emotionen umzugehen.  Der Zweck Ihres Tagebuchs besteht darin, Ihnen zu helfen, Verhaltensmuster und bestimmte wiederkehrende Elemente zu identifizieren, die wirklich „auf Ihre Knöpfe drücken“. Je genauer du deine Gefühle und Verhaltensweisen beobachten kannst und je detaillierter dein Wuttagebuch ist, desto wahrscheinlicher kannst du Wutauslöser identifizieren und wie du darauf reagierst. Wenn Sie verstehen, wie Sie Wut erleben, können Sie Strategien entwickeln, um produktiver mit Ihren Emotionen umzugehen. |
| **Tipps** | Über ein Mantra meditieren |
| **Kontrolliertes Denken** | Menschen hören auf, klar zu denken, wenn sie wütend sind. Wütende Menschen neigen dazu, sich sofort eine Meinung über eine Situation zu bilden und dann so viel Zeit damit zu verbringen, sich darauf zu konzentrieren, wie sie sich fühlen und wie sich die Situation auf sie auswirkt, dass sie vergessen, auf alles andere zu achten. Sie haben eine viel bessere Chance, sich unter Kontrolle zu halten, wenn Sie es schaffen, Ihre Aufmerksamkeit davon abzuhalten, sich ganz nach innen auf Ihre verletzten und/oder wütenden Gefühle zu richten, und sich stattdessen darauf zu konzentrieren, die Situation zu verstehen, mit der Sie konfrontiert sind.  Tun Sie, was Sie können, um aus Ihren wütenden Impulsen den Sinn herauszupressen. Fragen Sie sich, was Ihnen die Wut sagt und was Sie daraus lernen können. Was an dieser Situation macht Sie wütend? Wie können Sie die Situation verbessern und gleichzeitig Ihre Wut verbessern? Verwenden Sie dann Ihre Entspannungstechniken, um Ihre Erregung zu reduzieren.  Wichtig ist, dass Sie nicht sofort auf die ärgerliche Situation reagieren müssen. Die meisten Situationen sind flexibel genug, um sich etwas Zeit zu nehmen, um sich zu sammeln, sich zu beruhigen und wirklich über die Situation nachzudenken, bevor Sie handeln müssen. Vielleicht nehmen Sie sich sogar die Zeit, eine beunruhigende Situation mit vertrauenswürdigen Beratern zu besprechen. Je vorbereiteter und entspannter Sie an eine belastende Situation herangehen, desto größer sind Ihre Chancen, das zu erreichen, was Sie sich wünschen. |
| **Realitätsprüfung** | Wütende Menschen geben anderen (oder sich selbst) die Schuld für Dinge, die schief gelaufen sind. Hinter dieser Schuldzuweisung steht eine Zuschreibung, die wütende Menschen machen, nämlich dass das Ziel ihrer Wut dazu geführt hat, dass Dinge schief gehen. Aber das ist nicht immer der Fall!  (...) Um mit Wut besser umgehen zu können, ist es für wütende Menschen wichtig, langsamer zu werden und nicht nur auf ihre aggressiven ersten Impulse zu reagieren, sondern stattdessen einige Realitätstests durchzuführen, um zu wissen, ob ihre Wut wirklich berechtigt ist oder nicht. |