



Meine Wut...

Wir haben verschiedene Wahlmöglichkeiten, wie wir mit unserer Wut umgehen. Wut ist eine Reaktion in uns. Sie entsteht, wenn wir einem äußeren Ereignis eine bestimmte Bedeutung geben.

- 🚫 Wir können andere Menschen schlagen.
- 🚫 Wir können ihnen sagen, dass wir wütend sind.
- 🚫 Wir können andere beschuldigen, dass sie schuld daran sind, dass wir wütend sind.
- 🚫 Wir können die Wut für uns behalten und verdrängen.
- 🚫 Wir können erforschen, was uns eigentlich wirklich wütend gemacht hat.
- 🚫 Oder wir können uns anderen Gefühlen, wie z. B. unserer Verletztheit zuwenden.
- 🚫 Oder wir können unser Gefühl der Wut bejahend und annehmend fühlen.

Virginia Satir