



## Negative Emotionen Ärger – Körper

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich geärgert hast und vielleicht sogar wütend warst:

Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf?

Was hast du getan? Was hast du gesagt?

Welche körperliche Reaktionen nimmst du bewusst wahr, wenn du Ärger empfindest?

Welche körperliche Reaktionen nimmst du bewusst wahr, wenn du Ärger empfindest?

Was von dem oben genannten hat einen echten Nutzen?

Was von dem oben genannten schadet dir selbst langfristig?

Nimm dir eine körperliche Sache vor, die du beim nächsten Empfinden von Ärger anders machen wirst. (z.B. Atem zu verlangsamen)