



Negative Emotionen Ärger – Rabattmarken

Ärger darf seinen Raum bekommen. Manchmal dürfen wir uns ärgern und das auch zeigen. Sehr oft aber schlucken wir Ärger hinunter. Das ist nicht gesund.

Wenn du dich immer und immer wieder über ein Verhalten einer Person ärgerst und es runter schluckst, machst du deinen Ärger noch größer.

Es ist so, wie wenn du Rabattmarken sammelst. Irgendwann einmal ist das Rabattmarkenheft voll und du wirst es einlösen. Dann geht der ganze Ärger über. Dein Gegenüber versteht dich nicht, weil du aus dessen Sicht dabei überreagierst.

Welchen Ärger habe ich in der letzten Zeit hinuntergeschluckt?

Bei wem und in welcher Situation sammle ich Rabattmarken?

Formuliere ein paar Sätze, wie du deinem Ärger dem anderen Gegenüber Raum geben könntest: