Im Büro hat dich deine Chefin vor allen kritisiert – ungerecht, findest du. Auf der Heimfahrt drängelt sich einer vor dir in die Spur, dein Puls rast, du hupst und schimpfst. Zu Hause ist die Spülmaschine wieder nicht ausgeräumt, und du fährst deinen Partner an, viel lauter, als du willst. Danach tut es dir leid. Beim Entspannungstraining aus der Verhaltenstherapie lernst du, deinen Körper in wenigen Atemzügen herunterzufahren – zuerst in Ruhe, dann bei kleinen Ärgernissen und schließlich dann, wenn es wirklich zählt.

Warum es sich hält

Wut ist auch ein Zustand deines Körpers: Der Puls geht hoch, der Atem wird flach, die Muskeln spannen sich an – wie ein Motor, der hochdreht. Hochgefahren denkst du schlechter nach und sagst Dinge, die du so nicht meinst. „Dampf ablassen" fährt den Körper weiter hoch: Boxsack, Joggen oder Radfahren senkten die Wut in einer Auswertung von über 150 Studien im Schnitt nicht. (Sport ist gesund – als Sofortmittel gegen Wut ist er nur nicht belegt.) Und wer erst mitten im Ausbruch bremsen will, schafft es ohne Übung kaum.

Hochdrehen
Dampf ablassen · im Ausbruch bremsen wollen · alles runterschlucken

→

Runterfahren
in Ruhe üben · Warnzeichen früh bemerken · erst runter, dann ansprechen

Ein Bild dafür: Beim Autofahren bremst du vor der Kurve, nicht erst mittendrin. Genauso trittst du auf die Bremse, solange die Wut noch klein ist – und das klappt nur mit Übung.

So geht es

1. **Jeden Tag 5 Minuten in Ruhe üben:** ein (etwa 4 Sekunden), länger aus (etwa 6 Sekunden). Beim Ausatmen Kiefer, Schultern und Hände lockern, innerlich das Stichwort „ruhig".
2. **Warnzeichen kennen:** Körper (heißes Gesicht, feste Hände), Stimme (wird lauter), Gedanken („Der macht das absichtlich!"). Bemerkst du eins, sag dir: „Da ist Wut."
3. **Bei kleinen Ärgernissen einsetzen:** im Stau, in der Warteschlange. Ab Tag 4 bei etwas Größerem.
4. **Geplante Auszeit als Notbremse:** vorher in Ruhe vereinbaren, ankündigen („Ich brauche 20 Minuten"), Ort wechseln, runterfahren statt die Szene durchzukauen, zurückkommen. Eine Auszeit ist kein Davonlaufen.
5. **Ruhiger Ich-Satz:** „Ich ärgere mich, dass … Kannst du …?" Nicht rauslassen, nicht runterschlucken: Erst runterfahren, dann in Ruhe ansprechen.

Ehrlich: Geprüft wurde das Entspannungstraining in vielen Studien, meist in Kursen mit Fachleuten. Als Arbeitsblatt für zu Hause ist es noch nicht geprüft.

Wenn es nicht gleich klappt

Im Moment vergisst du es? Mehr in Ruhe üben, Warnzeichen früher bemerken. Atmen kommt dir albern vor? Niemand sieht es – zwei ruhige Atemzüge reichen für den Anfang. In der Auszeit wirst du noch wütender? Nicht weitergrübeln: etwas mit den Händen tun oder gehen und dabei lang ausatmen. Der andere lässt dich nicht gehen? Die Auszeit vorher in einem ruhigen Moment vereinbaren. Heizen dich vor allem deine Gedanken an: dazu Episode 2 · lässt dich die Szene danach nicht los: Episode 3.

Wichtig: Wut ist ein normales Gefühl. Bedrohst oder verletzt du andere? → Fachstelle für Gewaltprävention oder Psychologin/Psychologe. Wird es zu heiß, verlass zuerst den Raum – üben kannst du danach. Belastet die Wut dein Leben oder reichen die Übungen nach ein paar Wochen nicht? → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe und sprich noch heute mit einem Menschen, dem du vertraust.

Mein Wut-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark ist deine Wut im Alltag aufgeflammt?	3	3	2
2. Wie sehr haben dich Gedanken wie „Der macht das absichtlich“ aufgeheizt?	3	2	2
3. Wie sehr ist dir die Wut entglitten – mit Schreien oder harten Worten?	2	2	1
4. Wie sehr hast du einen Ärger danach immer wieder im Kopf durchgespielt?	3	3	2
5. Wie sehr hat deine Wut deinen Alltag oder deine Beziehungen belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	12	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Zu heiß? Erst raus, dann üben. Merkst du, dass du gleich laut wirst oder jemandem zu nahe kommst: Verlass zuerst den Raum.

So gehst du vor (5 Schritte): 1 **jeden Tag 5 Minuten in Ruhe:** ein ≈ 4 s, aus ≈ 6 s, Kiefer · Schultern · Hände lockern, Stichwort „ruhig“ · 2 **Warnzeichen** bemerken: „Da ist Wut.“ · 3 **kleine Ärgernisse:** runterfahren, ab Tag 4 etwas Größeres · 4 **geplante Auszeit** · 5 **ruhiger Ich-Satz.**

Auszeit = ankündigen · runterfahren · zurückkommen
„Ich brauche 20 Minuten.“ Ort wechseln, lang ausatmen, die Szene nicht durchkauen. Dann zurück und in Ruhe ansprechen.

1 · Tag 1: meine Warnzeichen, meine Auszeit

Meine Warnzeichen

Körper *heißes Gesicht · feste Hände am Lenkrad*

Stimme *wird schnell und laut*

Gedanken *„Der macht das absichtlich!“*

Mit wem vereinbare ich die Auszeit?

Mit *dem Partner*

Wann *Sonntag beim Frühstück*

Signal *„Ich brauche 20 Minuten.“*

2 · Jeden Tag eine Zeile – Anspannung und Wut: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark

Tag	**Übung in Ruhe** ✓ Uhrzeit	**Anspannung** vorher → nachher	**Heutiges Ärgernis** wo, was?	**Runter-gefahren** ✓	**Wut** vorher → nachher	**Etwas Größeres** ab Tag 4 ✓
1	✓ 7:30	6 → 3	Stau auf der Heimfahrt	✓	7 → 4	
2	✓ 7:30	5 → 3	Warteschlange im Supermarkt	✓	5 → 3	
3	✓ 21:00	5 → 2	Kollege kommt zu spät zur Besprechung	✓	4 → 2	
4	✓ 7:30	6 → 3	Spülmaschine: Auszeit 20 min Balkon, dann Ich-Satz	✓	8 → 4	✓
5	–	–	Drängler auf der Autobahn	✓	6 → 4	–
6	✓ 7:15	5 → 2	Besprechung mit der Chefin	✓	6 → 3	✓
7	✓ 7:30	4 → 2	Paket wieder nicht da – ruhig nachgefragt	✓	5 → 2	✓

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was hat am meisten geholfen? *das lange Ausatmen im Auto · das Stichwort „ruhig“*

Wann brauche ich die Auszeit? *wenn ich müde heimkomme und gleich etwas nicht passt*

☑ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Umstrukturierung ☐ Episode 3: Selbstdistanzierung

BEISPIEL

Mein Wut-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark ist deine Wut im Alltag aufgeflammt?			
2. Wie sehr haben dich Gedanken wie „Der macht das absichtlich“ aufgeheizt?			
3. Wie sehr ist dir die Wut entglitten – mit Schreien oder harten Worten?			
4. Wie sehr hast du einen Ärger danach immer wieder im Kopf durchgespielt?			
5. Wie sehr hat deine Wut deinen Alltag oder deine Beziehungen belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Zu heiß? Erst raus, dann üben. Merkst du, dass du gleich laut wirst oder jemandem zu nahe kommst: Verlass zuerst den Raum.

So gehst du vor (5 Schritte): 1 **jeden Tag 5 Minuten in Ruhe:** ein ≈ 4 s, aus ≈ 6 s, Kiefer · Schultern · Hände lockern, Stichwort „ruhig“ · 2 **Warnzeichen** bemerken: „Da ist Wut.“ · 3 **kleine Ärgernisse:** runterfahren, ab Tag 4 etwas Größeres · 4 **geplante Auszeit** · 5 **ruhiger Ich-Satz.**

Auszeit = ankündigen · runterfahren · zurückkommen
„Ich brauche 20 Minuten.“ Ort wechseln, lang ausatmen, die Szene nicht durchkauen. Dann zurück und in Ruhe ansprechen.

1 · Tag 1: meine Warnzeichen, meine Auszeit

Meine Warnzeichen

Körper _____

Stimme _____

Gedanken _____

Mit wem vereinbare ich die Auszeit?

Mit _____

Wann _____

Signal _____

2 · Jeden Tag eine Zeile – Anspannung und Wut: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark

Tag	**Übung in Ruhe** ✓ Uhrzeit	**Anspannung** vorher → nachher	**Heutiges Ärgernis** wo, was?	**Runter-gefahren** ✓	**Wut** vorher → nachher	**Etwas Größeres** ab Tag 4 ✓
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was hat am meisten geholfen? _____

Wann brauche ich die Auszeit? _____

☐ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Umstrukturierung ☐ Episode 3: Selbstdistanzierung