Du bleibst lange wütend – ein Gedanke wie „Der macht das absichtlich“ regt dich noch Stunden später auf. Bei der **kognitiven Umstrukturierung aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du den Gedanken auf, der dich anheizt, prüfst ihn mit ein paar Fragen und setzt einen ruhigeren Satz dagegen – einen Bewältigungssatz. Wut ist ein normales Gefühl, oft mit gutem Grund. Es geht nicht darum, nie mehr wütend zu sein – sondern darum, dass die Wut nicht dich steuert.

Warum die Wut so lange bleibt

Aus Sicht der KVT macht nicht nur die Situation die Wut groß, sondern auch, wie du sie bewertest. Vier typische Fallen: **Forderung** („Das darf nicht sein“), **Unterstellung** („Der macht das absichtlich“), **Katastrophe** („Der ganze Tag ist ruiniert“), **Etikett** („Was für ein Idiot“). Wer so einen Gedanken wieder und wieder denkt, heizt nach: Im Laborversuch blieb die Wut beim Grübeln, beim Umbewerten sank sie.

Brandbeschleuniger nachkippen

Der heiße Gedanke läuft immer weiter – die Wut wird größer

→

Den Kanister wegnehmen, nicht das Feuer

Der Ärger darf da sein – er wird nur nicht weiter angefacht

So geht es

1. **Heißer Gedanke:** wörtlich aufschreiben, so wie er in deinem Kopf klingt. Wut von 0 bis 10.
2. **Falle erkennen:** Forderung, Unterstellung, Katastrophe oder Etikett?
3. **Drei Prüffragen:** Gibt es eine harmlose Erklärung? Was würde ein ruhiger Freund sagen? Wie wichtig ist das in einer Woche?
4. **Bewältigungssatz:** ein ruhigerer Satz, der trotzdem stimmt – „Ärgerlich, aber kein Weltuntergang.“ Danach die Wut noch einmal von 0 bis 10.
5. **Am 7. Tag:** deine drei Bewältigungssätze sammeln – bereit für den nächsten heißen Moment.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den neuen Satz nicht? Er muss nur ein bisschen stimmen – oft sinkt die Wut um ein paar Punkte, und das reicht. Dir fällt im Moment nichts ein? Nimm „Ärgerlich, aber kein Weltuntergang“, bis deine eigene Liste steht. Er hat es wirklich absichtlich gemacht? Dann bleibt die Frage, wie viel Wut du davon tragen willst – und was du tust. Zu heiß zum Schreiben? Erst den Körper herunterfahren (Episode 1), dann schreiben.

Wenn es zu heiß wird · Echtes Unrecht bleibt Unrecht. Die Übung ersetzt nicht, dass du gehst: Merkst du, dass du gleich laut wirst oder jemandem zu nahe kommst, verlass zuerst den Raum – üben kannst du danach. Gedanken prüfen heißt nicht, echtes Unrecht kleinzureden; es geht darum, wie viel Wut du davon trägst. Geprüft wurde das Prüfen der Wutgedanken in Kursen und in Online-Programmen, zum Teil mit Begleitung durch Fachleute – als Arbeitsblatt ganz allein noch nicht.

Wichtig: Wut ist ein normales Gefühl. Bedrohst oder verletzt du andere? → Fachstelle für Gewaltprävention oder Psychologin / Psychologe. Belastet die Wut Beziehungen, Arbeit oder Gesundheit, 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. Dazu: Episode 1: Entspannungstraining · Episode 3: Selbstdistanzierung.

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: zuerst den Raum verlassen – schreiben kannst du danach.

1 · Am ersten Tag: Meine typischen heißen Gedanken

Welche Sätze gehen dir durch den Kopf, wenn du wütend wirst? (2–3, wörtlich)

„Der macht das absichtlich.“

„Die hat es auf mich abgesehen.“

„Das darf doch nicht wahr sein.“

Welche Falle erkenne ich am häufigsten?

die Unterstellung (U)

Echtes Unrecht bleibt Unrecht.

Prüfen heißt nicht kleinreden. Es geht um die Dosis: wie viel Wut du davon trägst – und was du daraus machst.

Echtes Unrecht darfst du ansprechen – wenn du runtergefahren bist (dazu Episode 1: Entspannungstraining).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile – für den größten Ärger des Tages

Fallen: F = Forderung („Das darf nicht sein“) · U = Unterstellung („Der macht das absichtlich“) · K = Katastrophe („Alles ruiniert“) · E = Etikett („Idiot!“)
Prüffragen: Gibt es eine harmlose Erklärung? · Was würde ein ruhiger Freund sagen? · Wie wichtig ist das in einer Woche?

Tag	Was ist passiert?	Mein heißer Gedanke	Wut 0–10	Falle einkreisen	Andere Erklärung	Mein Bewältigungssatz	Wut danach
1	Drängler auf der Heimfahrt	Der macht das absichtlich!	8	F (U) K E	Vielleicht hat er mich nicht gesehen.	Ärgerlich, aber kein Weltuntergang.	4
2	Chefin kritisiert mich in der Besprechung	Die hat es auf mich abgesehen.	7	F (U) K E	Sie steht selbst unter Druck.	Die Kritik war unfair – ich spreche sie morgen ruhig an.	5
3	Kollege antwortet nicht auf meine Mail	Typisch, der ist einfach unzuverlässig.	6	F U K (E)	Er hat diese Woche viele Termine.	Ich frage morgen kurz nach.	3
4	Partner vergisst den Einkauf	Das darf doch nicht wahr sein!	6	(F) U K E	Er hatte einen langen Tag.	Ärgerlich – ich sag es ihm ruhig.	3
5	Zug 20 Minuten verspätet	Der ganze Abend ist ruiniert.	7	F U (K) E	Ich komme 20 Minuten später, mehr nicht.	Ärgerlich, aber kein Weltuntergang.	4
6	lange Warteschlange an der Kasse	Warum ist hier nur eine Kasse offen!	5	(F) U K E	Vielleicht ist jemand krank.	Fünf Minuten – das halte ich aus.	2
7	wieder ein Drängler im Stau	Was für ein Idiot!	7	F U K (E)	Er hat es vielleicht eilig.	Vielleicht hat er mich nicht gesehen.	3

3 · Am 7. Tag: Meine drei Bewältigungssätze und Rückblick

Diese Sätze haben mir am meisten geholfen:

1. Ärgerlich, aber kein Weltuntergang.
2. Vielleicht hat er mich nicht gesehen.
3. Das spreche ich morgen ruhig an.

Wo ist die Wut am meisten gesunken? (vorher → danach)

beim Drängler: von 8 auf 4

Hier setze ich meine Sätze als Nächstes ein:

im Stau auf der Heimfahrt

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: zuerst den Raum verlassen – schreiben kannst du danach.

1 · Am ersten Tag: Meine typischen heißen Gedanken

Welche Sätze gehen dir durch den Kopf, wenn du wütend wirst? (2–3, wörtlich)

_____

_____

_____

Welche Falle erkenne ich am häufigsten?

_____

Echtes Unrecht bleibt Unrecht.

Prüfen heißt nicht kleinreden. Es geht um die Dosis: wie viel Wut du davon trägst – und was du daraus machst.

Echtes Unrecht darfst du ansprechen – wenn du runtergefahren bist (dazu Episode 1: Entspannungstraining).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile – für den größten Ärger des Tages

Fallen: F = Forderung („Das darf nicht sein“) · U = Unterstellung („Der macht das absichtlich“) · K = Katastrophe („Alles ruiniert“) · E = Etikett („Idiot!“)
Prüffragen: Gibt es eine harmlose Erklärung? · Was würde ein ruhiger Freund sagen? · Wie wichtig ist das in einer Woche?

Tag	**Was ist passiert?**	**Mein heißer Gedanke**	**Wut** 0–10	**Falle** einkreisen	**Andere Erklärung**	**Mein Bewältigungssatz**	**Wut danach**
1				F U K E			
2				F U K E			
3				F U K E			
4				F U K E			
5				F U K E			
6				F U K E			
7				F U K E			

3 · Am 7. Tag: Meine drei Bewältigungssätze und Rückblick

Diese Sätze haben mir am meisten geholfen:

_____

_____

_____

Wo ist die Wut am meisten gesunken? (vorher → danach)

_____

Hier setze ich meine Sätze als Nächstes ein:

_____