Der Streit ist längst vorbei – aber im Bett spielst du die Szene mit der Chefin zum zehnten Mal durch, mit neuen Antworten, und wirst wieder wütend. Bei der **Selbstdistanzierung aus der Forschung zur Emotionsregulation** schaust du dir die Szene an **wie eine Fliege an der Wand – von außen** – und sprichst mit dir selbst **mit deinem eigenen Namen**.

Warum die Szene nicht loslässt

Wenn du sie im Kopf noch einmal abspielst, bist du wieder mittendrin: mit deinen eigenen Augen, ihrer Stimme, der Hitze im Gesicht. Die Frage „Warum hat sie das gemacht?“ von innen heizt neu an – in Laborversuchen heizten sich Menschen so beim Nachdenken eher wieder auf. Und Grübeln hält die Wut am Leben: Nach langem Grübeln verhielten sich Menschen in Experimenten später aggressiver, auch gegenüber Unbeteiligten. Nachdenken an sich ist nicht das Problem – es kommt darauf an, von wo aus du hinschaust.

Mittendrin
mit eigenen Augen, „Warum hat sie das gemacht?“ – und wieder wütend

→

Fliege an der Wand
du und die Chefin von oben – wie in einem Film, in dem du mitspielst

So geht es (2–3 Minuten, sobald das Kopfkino losgeht)

1. **Von außen:** Stell dir die Szene von außen vor. Geh in Gedanken ein paar Meter zurück, bis du dich selbst im Bild siehst.
2. **Mit deinem Namen:** Nicht „Warum bin ich so wütend?“, sondern „Warum ist [dein Name] gerade so wütend?“
3. **Aufschreiben:** „[dein Name] ist wütend, weil …“ – und: „Was würde [dein Name] einem Freund in dieser Lage raten?“

Jedes Mal: Wut vorher und nachher (0–10) und die Grübel-Minuten grob schätzen. Ist wirklich etwas zu klären, schreib es auf für morgen – und sprich es in Ruhe an, wenn du runtergefahren bist (dazu Episode 1 und 2).

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich komisch an, mit deinem Namen zu reden? Sag den Satz leise oder schreib ihn nur auf – nach zwei, drei Tagen wird es vertrauter. Du rutschst wieder rein? Geh mit der Kamera weiter weg: ganz von oben oder so, als würdest du in einem Jahr zurückschauen. Du bist gleich wieder wütend? Fahr zuerst deinen Körper herunter (Episode 1). Du hast recht? Vielleicht – wie viel Wut du davon heute Nacht trägst, kannst du trotzdem mitbestimmen (Episode 2).

Vorweg: Wird es zu heiß und merkst du, dass du gleich laut wirst oder jemandem zu nahe kommst, verlass zuerst den Raum – üben kannst du danach. Abstand heißt nicht, dass dir egal ist, was passiert ist. Geprüft wurde die Selbstdistanzierung nur in kurzen Laborversuchen, meist mit Studierenden; ob sie Wutausbrüche im Alltag seltener macht, ist noch nicht geprüft. Probier es aus und schau am Barometer, ob es dir hilft.

Wichtig: Wut ist ein normales Gefühl. Bedrohst oder verletzt du andere? → Fachstelle für Gewaltprävention oder Psychologin. Belastet die Wut dein Leben? → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

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 – die Übung kommt danach.

1 · Am 1. Tag

Welche Szene läuft bei mir am häufigsten?
die Kritik der Chefin vor allen in der Besprechung

Woran merke ich, dass das Kopfkino losgeht?
Ich liege wach und formuliere neue Antworten.

2 · Sobald das Kopfkino losgeht: 2–3 Minuten, dann eine Zeile

① Szene von außen ansehen – wie eine Fliege an der Wand · ② fragen: „Warum ist **[dein Name]** gerade so wütend?“ · ③ Antwort aufschreiben. Wut: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark.

Tag	Ärger-Situation	Grübel-Minuten (geschätzt)	Übung gemacht ✓	„[dein Name] ist wütend, weil …“ · Was würde [dein Name] einem Freund raten?	Wut vorher → nachher	Muss ich etwas klären? → morgen
1	*Chefin-Kritik, im Bett*	*40*	☑ von außen ☑ mit Namen	*Sam ist wütend, weil die Kritik vor allen kam – und weil ihr die Arbeit wichtig ist.*	*7 → 4*	*ja: um kurzes Gespräch bitten*
2	*Drängler, Heimfahrt*	*15*	☑ von außen ☐ mit Namen	*Sam ist wütend, weil sie sich erschrocken hat.*	*5 → 3*	*nein*
3	*Streit mit Partner, Spülmaschine*	*30*	☑ von außen ☑ mit Namen	*Sam fühlt sich allein gelassen. Rat an einen Freund: erst runterfahren, dann reden.*	*6 → 4*	*ja: am Abend in Ruhe reden*
4	*Chefin-Szene wieder*	*20*	☐ von außen ☑ mit Namen	*Sam ist wütend, weil sie sich nicht wehren konnte.*	*6 → 3*	*Gespräch steht: Do.*
5	*Nachbar parkt in der Einfahrt*	*25*	☑ von außen ☑ mit Namen	*Sam ist wütend, weil sie zu spät kam. Rat: freundlich ansprechen.*	*6 → 3*	*ja: morgen klingeln*
6	*Warteschlange, Kasse*	*5*	☑ von außen ☐ mit Namen	*Sam ist wütend, weil sie müde ist.*	*4 → 2*	*nein*
7	*Gespräch mit Chefin vorbei*	*15*	☑ von außen ☑ mit Namen	*Sam ist noch etwas wütend, weil der Ton wehgetan hat – und sie hat es gesagt.*	*4 → 2*	*nein*

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Grübel-Minuten: am 1. Tag · am 7. Tag
Tag 1: 40 Minuten · Tag 7: 15 Minuten

Welche Frage hat mir am meisten geholfen?
Was würde Sam einem Freund raten?

Wann mache ich die Übung weiter?
abends im Bett, sobald es losgeht

Nur Labor geprüft: Die Selbstdistanzierung wurde nur in kurzen Laborversuchen geprüft, über Minuten, nicht über Wochen. Probier sie im Alltag aus und schau am Barometer, ob sie dir hilft. Abstand heißt nicht, dass dir egal ist, was passiert ist. Dazu Episode 1: Entspannung · Episode 2: Umstrukturierung.

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 – die Übung kommt danach.

1 · Am 1. Tag

Welche Szene läuft bei mir am häufigsten?

Woran merke ich, dass das Kopfkino losgeht?

2 · Sobald das Kopfkino losgeht: 2–3 Minuten, dann eine Zeile

① Szene von außen ansehen – wie eine Fliege an der Wand · ② fragen: „Warum ist **[dein Name]** gerade so wütend?“ · ③ Antwort aufschreiben. Wut: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark.

Tag	**Ärger-Situation**	**Grübel-Minuten (geschätzt)**	**Übung gemacht ✓**	**„[dein Name] ist wütend, weil …“ · Was würde [dein Name] einem Freund raten?**	**Wut vorher → nachher**	**Muss ich etwas klären? → morgen**
1			▫ von außen ▫ mit Namen			
2			▫ von außen ▫ mit Namen			
3			▫ von außen ▫ mit Namen			
4			▫ von außen ▫ mit Namen			
5			▫ von außen ▫ mit Namen			
6			▫ von außen ▫ mit Namen			
7			▫ von außen ▫ mit Namen			

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Grübel-Minuten: am 1. Tag · am 7. Tag

Welche Frage hat mir am meisten geholfen?

Wann mache ich die Übung weiter?

Nur Labor geprüft: Die Selbstdistanzierung wurde nur in kurzen Laborversuchen geprüft, über Minuten, nicht über Wochen. Probier sie im Alltag aus und schau am Barometer, ob sie dir hilft. Abstand heißt nicht, dass dir egal ist, was passiert ist. Dazu Episode 1: Entspannung · Episode 2: Umstrukturierung.