Wut und Wutausbrüche

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 24

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Wut: Verhaltenstherapie: Entspannungstraining

Episode 2: Wut: KVT: Kognitive Umstrukturierung

Episode 3: Wut: Emotionsregulation: Selbstdistanzierung

> **Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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:

_____

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.