

Auswertung des Wutfragebogens VDS29**Name des Patienten:****Vorname:****Datum:****1. Zentrale Wutinhalte**

Es gibt 7 Wutgruppen

Jede Frage kann mit 0 bis 3 angekreuzt werden

Addieren Sie die Werte aller Aussagen einer Wutgruppe

Tragen Sie die Summe in die Auswertungstabelle ein

Teilen Sie diesen Wert durch die Zahl der Aussagen je Gruppe (steht in der nächsten Spalte)

Ärger-Wut	Einzelwerte	Summe	Items	Summe/Items	Max. Ausprägung
Vernichtungswut			3		3
Trennungswut			3		3
Wut, Kontrolle über andere zu gewinnen			2		3
Wut, die Kontrolle über sich selbst zu verlieren			1		3
Wut: Entzug der Zuneigung, Liebe			3		3
Gegenaggression			3		3
Hörig machen			3		3
Wut gesamt		Summe der Summen=	18		18*3=54

Wut insgesamt = (Summe der Summen / 54) * 100 = W %

Sie können die Werte der vorletzten Spalte in das Diagramm eintragen und erhalten das Wutprofil

Ärger-Wut-Profil:

Ärger, Wut	Ärger-Wut-Profil
Vernichtungswut	0-----1-----2-----3
Trennungswut	0-----1-----2-----3
Wut, Kontrolle über andere zu gewinnen	0-----1-----2-----3
Wut, die Kontrolle über sich selbst zu verlieren	0-----1-----2-----3
Wut: Entzug der Zuneigung, Liebe	0-----1-----2-----3
Gegenaggression	0-----1-----2-----3
Hörig machen	0-----1-----2-----3
Ärger, Wut gesamt	0-----1-----2-----3

2. So ging ich bisher mit meiner Wut/Ärger um

Bitte tragen Sie hinter jedem Satz die zutreffende Zahl ein

Skalierung: Skalierung: 0= nicht 1 = etwas 2 = mittel 3 = sehr

Nr.	Fragen zum eigenen Umgang mit der Wut/Ärger	Bitte Zahl von 0 bis 3 eintragen
1	Ich werde sehr laut, schimpfe, bis die Wut verbraucht ist	()
2	Ich sage nichts, koche aber innerlich vor Wut	()
3	Ich reagiere mich an Gegenständen ab (Türen zuschlagen, etwas in	()
4	Ich gehe auf den anderen los (mit Worten oder mit Taten)	()
5	Ich kriege sofort ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühl	()
6	Ich kriege gleich Angst	()
7	Ich habe gleich Verständnis für den anderen	()
8	Ich regle die Sache mit Vernunft und kühlem Kopf	()
9	Ich gehe weg	()

10	Mein typischster Umgang mit meiner zentralen Wut/Ärger ist:	()
	(Nr.)
11	Mein zweittypischster Umgang mit meiner zentralen Wut/Ärger ist:	()
	(Nr.)

3. So reagierten wichtige Bezugspersonen

Wie reagierten Ihre wichtigen Bezugspersonen auf Ihren Umgang mit Ihrer Wut/Ärger.

Bitte tragen Sie beim jeweils zutreffenden Satz (Nr.1 bis Nr. 8) das Zutreffende ein.

Skalierung: 0= nicht 1 = etwas 2 = mittel 3 = sehr

Nr.	Fragen zu Reaktionen anderer auf meinen Umgang mit meiner Wut/Ärger	Bitte Zahl von 0 bis 3 eintragen
1	Er/sie entschuldigt sich so, daß ich es annehmen kann	()
2	Er/sie rechtfertigt sich	()
3	Er/sie versucht, sich mit Ausreden rauszureden	()
4	Er/sie sagt nichts mehr, verstummt	()
5	Er/sie reagiert sehr verärgert und wütend	()
6	Er/sie rennt einfach weg, raus	()
7	Er/sie zeigt keinerlei Gefühle, bleibt kalt	()
8	Er/sie merkt gar nicht, daß ich wütend bin	()

9	Die typischste Art wichtiger Bezugsperson, auf meinen Umgang mit meiner Wut/Ärger zu reagieren, ist:	(Nr.)
10	Die zweittypischste Reaktion wichtiger Bezugsperson auf meinen Umgang mit meiner Wut/Ärger ist:	(Nr.)

4. Wut/Ärger als Therapieziel?

Hier wird festgelegt, ob das Thema zentrale Wut/Ärger ein wichtiges Therapieziel ist.

Dysfunktionalität liegt vor, wenn ich mir oder meinen Beziehungen dadurch schade. Skalierung:

0= keine Dysfunktionalität 1 = leichte Dysfunktionalität 2 = mittlere Dysfunktionalität 3 = große Dysfunktionalität

Nr.	Fragen zur Dysfunktionalität und Änderungsbedürftigkeit	Bitte Zahl von 0 bis 3 eintragen	wenn ja inwiefern?
1	Ist die 1. Wut/Ärger dysfunktional? wenn ja, inwiefern?	()
2	Ist der Umgang mit der 1. Wut/Ärger dysfunktional? Wenn ja, inwiefern?	()
3	Ist die Reaktion anderer auf die Art des Umgangs mit der 1. Wut/Ärger dysfunktional? Wenn ja, inwiefern?	()
4	Ist die 2. Wut/Ärger dysfunktional? Wenn ja, inwiefern?	()
5	Ist der Umgang mit der 2. Wut/Ärger dysfunktional? Wenn ja, inwiefern?	()
6	Ist die Reaktion anderer dysfunktional? Wenn ja, inwiefern?	()

7	Ist zentrale Wut/Ärger, der Umgang mit ihr oder die Reaktionen anderer ein wichtiges Therapieziel ? Bitte Zutreffendes ankreuzen: 0 = Therapieziel geringer Priorität (kann als Ziel aufgenommen werden) 1 = Therapieziel mittlerer Priorität (sollte als Ziel aufgenommen werden) 2 = Therapieziel hoher Priorität (muss eines von 5 Hauptzielen sein) 3 = Therapieziel höchster Priorität (muss 1. oder 2. Hauptziel werden)	()
---	---	-----

Es könnte doch reichen, einfach zu wissen, dass jemand wütend wird, worauf er wütend wird und wie er mit seiner Wut umgeht. Das ist auch in den meisten Fällen so.

Der Ärger-Wut-Fragebogen verhilft darüber hinaus zu einer quantitativen Aussage, in welchem Ausmaß Wut vorhanden ist (Gesamtwert Ärger-Wut). Therapeutisch ist dies ein Hinweis darauf, wie sehr Ärger und Wut bisher ins Bewusstsein herein durften bzw. wie sehr bisher vermieden wurde, Ärger und Wut zu spüren. Dies hat deutliche Auswirkungen auf das Tempo der Therapie. Wer in deutlich ärgerlichen Situationen keinen Ärger spürt, muss zuerst dahin kommen, dass er sich diese Gefühle erlaubt, dass er sie dann deutlich wahrnimmt und sie als Signale nutzen lernt, dass in der betreffenden Situation deutlich gegen seine persönlichen Anliegen gehandelt wird. Er gibt so seinen Gefühlen ihre eigentliche Funktion in zwischenmenschlichen Interaktionen zurück.

Die Wutart ist ein Teilaspekt der Persönlichkeit und weist auf die Entwicklungsstufe hin (VDS31).. Wer Trennungswut hat, hat meist eine Geschichte bezüglich seiner kindlichen Bindungserfahrungen. Trennungswut ist an sich dysfunktional. Statt wegzugehen sollte auf den anderen zugegangen werden. Wer Kontrolle weglassen möchte, hat schon mal Steuerungsfähigkeit erworben und lässt sie weg, um der Wut freien Lauf zu lassen.

Vernichtungswut hat nichts mit Töten zu tun. Im emotionalen Erleben hat Vernichtung eine andere Bedeutung, es geht nicht um Leben und Tod, sondern um Sein versus Nicht-Sein.

Und es werden keine konkreten Handlungstendenzen für das reale Leben erfragt. Es geht um rudimentäre Anteile des Körperaspekts großen Ärgers und großer Wut (Was würden Sie am liebsten tun, während Sie wissen, dass Sie es niemals tun werden?). Sich diesen bewusst zu machen, hilft, damit konstruktiv umzugehen.