

## VDS29 Meine zentrale Wut

Vorname: ..... Nachname: ..... Datum: .....

Jeder Mensch hat seine Wut. Wir nähern uns dem Ergebnis in mehreren Schritten. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der ein oder mehrere Menschen sich so verhalten, dass ein immer größer werdender Ärger in Ihnen aufkommt. Sie finden dieses Verhalten einfach empörend, unerhört. Schließlich wird aus Ihrem Ärger Wut, eine so große Wut, dass Sie am liebsten etwas unternehmen, etwas tun würden. Und diese Wut wird riesengroß. Obgleich Sie evtl. wissen, dass Sie so etwas nicht tun würden, wonach wäre Ihnen jetzt? Lesen Sie die 18 Fragen durch. Es kann hilfreich sein, wenn Sie nach dem Lesen einer jeden Aussage die Augen schließen und versuchen, die in dieser Aussage steckende Handlung oder Drohung zu spüren, in sich aufkommen zu lassen. Gehört diese Wut zu Ihnen, ist es das, was Sie fühlen

0 = nicht 1 = leicht 2 = mittel 3 = sehr

0 1 2 3	101 empfinden: "Dich gibt es nicht mehr für mich!"
0 1 2 3	102 vernichten
0 1 2 3	103 ausschließen
.....	= Summe Gruppe 1 (Vernichtungswut)
0 1 2 3	201 allein lassen
0 1 2 3	202 trennen
0 1 2 3	203 weg gehen (um Dir durch mein Weggehen weh zu tun)
.....	= Summe Gruppe 2 (Trennungswut)
0 1 2 3	301 den anderen völlig bestimmen und beeinflussen, meinem Willen unterwerfen
0 1 2 3	302 auf den anderen einwirken, daß er in meinem Sinne handelt
.....	=Summe Gruppe 3 (sadistische Wut)
0 1 2 3	401 ohne Rücksicht und Kontrolle Wut und Ärger rauslassen
.....	=Summe Gruppe 4 (explosive Wut)
0 1 2 3	501 dem anderen sehr böse sein - Ärger, Unmut empfinden
0 1 2 3	502 nicht mehr mögen oder lieben
0 1 2 3	503 ablehnen, nicht mehr annehmen
.....	=Summe Gruppe 5 (Liebesentzug, Ablehnung)
0 1 2 3	601 die Regeln zwischenmenschlichen Umgangs außer Kraft setzen
0 1 2 3	602 massive Gegenaggression, wenn ich angegriffen werde
0 1 2 3	603 Anarchie oder Chaos herstellen und verbreiten
.....	=Summe Gruppe 6 (Gegenaggression)
0 1 2 3	701 den anderen zur einseitigen Hingabe verleiten, so daß er mir ausgeliefert ist
0 1 2 3	702 den andern dazu bringen, sich zu verlieren, z.B. durch intensive Gefühle
0 1 2 3	703 den anderen in eine Beziehung emotional hineinziehen, so daß er nicht mehr über sich verfügen kann
.....	=Summe Gruppe 7 (Hörig, abhängig machen)
0 1 2 3	801 Welche der obigen <u>Fragen</u> entspricht Ihrer Hauptwut? Es ist Frage Nr. ____ (.....)
0 1 2 3	802 Welche der obigen Gruppen ist Ihre <u>wichtigste Wutgruppe</u> ? Es ist Gruppe Nr. ____ (.....)
0 1 2 3	803 Welche der obigen Gruppen ist Ihre <u>2-wichtigste Wutgruppe</u> ? Es ist Gruppe Nr. ____ (.....)
<b>Nun kommt die Frage, wie Sie <u>wirklich</u> reagieren im Umgang mit Ihrer Wut:</b>	
0 1 2 3	901 Ich werde sehr laut, schimpfe, bis die Wut verbraucht ist
0 1 2 3	902 Ich sage nichts, koche aber innerlich vor Wut
0 1 2 3	903 Ich reagiere mich an Gegenständen ab
0 1 2 3	904 Ich gehe auf den andern los (mit Worten oder mit Taten)
0 1 2 3	905 Ich gehe weg, um dem anderen damit meine Wut zu zeigen oder weh zu tun
0 1 2 3	906 Ich gehe weg, um Schlimmeres zu verhindern
0 1 2 3	907 Ich kriege sofort ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühl
0 1 2 3	908 Ich kriege gleich Angst
0 1 2 3	909 Ich habe gleich Verständnis für den anderen
0 1 2 3	910 Ich regle die Sache mit Vernunft und kühlem Kopf
0 1 2 3	911 Welche der obigen 10 Aussagen (901-910) trifft am meisten auf Sie zu? Es ist Aussage Nr. ____ (.....)
0 1 2 3	912 Welche der obigen 10 Aussagen (901-910) trifft am 2.-meisten auf Sie zu? Es ist Aussage Nr. ____ (.....)