

VDS29-J Meine zentrale Wut (Sulz & Richter, CIP Medien, 2001)

Bezugsperson

Name: Datum:

Jeder Mensch hat seine Wut. Dieser Fragebogen dient dazu, die eigene Wut besser kennenzulernen. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der ein oder mehrere Menschen sich so verhalten, dass eine immer größer werdende Wut in Ihnen aufkommt. Ihre Wut wird riesengroß, so dass Sie etwas unternehmen wollen. Welche Wut gehört zu Ihnen? Obwohl Sie wissen, dass Sie das nicht tun würden, wonach wäre Ihnen? Je genauer Ihre Aussagen sind, desto hilfreicher ist diese Betrachtung.

Vor Wut könnte ich...	gar nicht	kaum	etwas	deutlich	sehr	extrem
1) Vernichtungswut Vor Wut könnte ich den anderen vernichten, fertig machen, ausschließen!	0	1	2	3	4	5
2) Trennungswut Vor Wut könnte ich den anderen verlassen, weggehen, mich trennen!	0	1	2	3	4	5
3) Vor Wut gezielt weh tun Vor Wut will ich den anderen am liebsten unterwerfen, ihn dazu bringen, das er tut was ich will!	0	1	2	3	4	5
4) unkontrolliert Wut rauslassen Vor Wut könnte ich ohne Rücksicht Wut und Ärger rauslassen!	0	1	2	3	4	5
5) Liebesentzug, völlig ablehnen Vor Wut könnte ich den anderen ablehnen, ihm meine Liebe entziehen!	0	1	2	3	4	5
6) Gegenaggression (mit aller Kraft zurückschlagen) Vor Wut könnte ich mit Worten oder Taten zurückschlagen, wenn ich angegriffen werde, könnte alles zerstören!	0	1	2	3	4	5
7) den anderen hörig, abhängig machen Vor Wut könnte ich den anderen dazu bringen, dass er mir ausgeliefert ist und sich nicht mehr gegen mich wehren kann!	0	1	2	3	4	5

Meine **wichtigste** Wut ist:

Vielen Dank!