



Annette Auch-Schwelk

# Wut und Ärger

Gut umgehen mit starken Gefühlen

TASCHEN  
GUIDE

**HAUFE.**

# Die förderliche Wut

Wut ist eine sehr kraftvolle Energie. Sie können sie nutzen, um sich selbst zu unterstützen. Sie kann Antrieb und Motivator sein, sie kann Ihnen Kraft- und Energiespender sein, um:

- ins Handeln zu kommen,
- etwas in Ihrem Leben zu verändern,
- Neues zu lernen,
- Veränderung herbeizuführen,
- Ihnen aufstehen zu helfen, wenn Sie „hingefallen“ sind,
- Grenzen zu setzen,
- für sich selbst und andere

einzustehen,

- sich wachzurütteln und Ihre Interessen zu vertreten,
- Ihnen zu zeigen, wenn Ihre Bedürfnisse und Wünsche nicht erfüllt werden.

Blicken Sie zurück. Wann und wo in Ihrem Leben war die Wut eine förderliche Begleiterin für Sie? Bei Ihrer Reflexion helfen die folgenden Fragen:

- Wo in meinem Leben erlebe ich die Wut als förderliche und unterstützende Kraft?
- Wie genau unterstützt sie mich dabei?
- An welche Situation kann ich

mich erinnern, in der die Wut hilfreich für mich war?

## **Die zerstörerische Wut**

Doch die Wut kann auch zerstörerisch sein, wenn Sie Ihre Wut unkontrolliert nach außen dringen lassen und mit Worten oder Gegenständen um sich werfen. Sie können zur Furie werden, also zu einem der Wesen, die in der römischen Mythologie auch als Rachegöttinnen bezeichnet wurden, oder es Zeus gleichtun, der, wenn er wütend wurde, einen Blitzschlag als Waffe benutzte gegen jeden, der ihn verärgerte.

# Der Wut-Mülleimer

## Beispiel

„Es muss halt manchmal raus“, sagte mir eine Führungskraft, bei deren Teambesprechung ich anwesend war, „doch meine Kollegen wissen, wie sie mich zu nehmen haben. Ja klar hau ich mal beim Meeting mit der Faust auf den Tisch und sag auch das eine oder andere sehr direkt. Doch die können das ab. Ich würde sagen, wir diskutieren leidenschaftlich.“ Die Mitarbeiter schauten derweil betroffen auf den Boden oder

zum Fenster hinaus. Keiner sagte ein Wort. Jedem im Raum war klar: Der Einzige, der leidenschaftlich laut war, war der Chef. Einige Mitarbeiter schwiegen lieber, weil sie befürchteten, es mit einer Klarstellung noch schlimmer zu machen. Andere hatten bereits resigniert: „Wir können doch sowieso nichts daran ändern!“

---

Was meinen Sie: War der Chef „leidenschaftlich“ im positiven Sinne? Ich finde, er hatte eine Leidenschaft, die Leiden schafft. Und damit ist er nicht allein. Mir erzählen immer wieder Teilnehmer