

Mein Wut-Management Plan

Name: _____

MOTIVATION

Nehmen Sie sich bitte kurz Zeit und vergegenwärtigen Sie sich 3 negative Konsequenzen für Ihr persönliches Leben, wenn Sie Ihre Wut nicht unter Kontrolle haben sollten.

Die Überlegungen jetzt können sehr wichtig sein, wenn Ihre Anspannung so hoch ist, dass Sie sich in einer Situation nur noch schwer kontrollieren können.

„Ich mache mir bewusst, dass die Konflikte und Probleme zunehmen, sollte ich meine Wut nicht unter Kontrolle haben. Gewalt macht die Dinge nur noch schlimmer, anstatt etwas zum Positiven zu verändern.“

3 Nachteilige Konsequenzen für mein Leben, wenn ich Gewalt ausüben würde

1. _____
2. _____
3. _____

KRISENPLAN

Denken Sie jetzt darüber nach, was Sie tun können, wenn Ihre Wut Sie überschwemmt. Das wichtigste ist: Verlassen Sie die Situation. So haben Sie die Möglichkeit, sich von den starken Gefühlen zu distanzieren. Wo in Ihrer Wohnung hätten Sie die Möglichkeit, sich zurückzuziehen (Schlafzimmer, Badezimmer, Dusche, notfalls ins Freie)?

Mein Persönlicher Wut-Rückzugsort ist:

Perfekt!

Jetzt ist es wichtig, alle Familienmitglieder über Ihren persönlichen Rückzugsort zu informieren.
Ein Vorschlag wäre:

„Wenn es Streit geben sollte, und ich wirklich wirklich wütend werde, muss ich mich kurz zurückziehen. Es ist wichtig, dass wir uns alle darauf einigen, dass mir niemand nachkommt, damit ich mich beruhigen kann. Ich mache eine Übung und komme dann wieder zu euch, damit wir das Problem vielleicht ruhiger angehen können.“

Ja, ich habe die Personen in meinem Haushalt informiert und sie sind einverstanden.

Super!

DIE NOTFALLÜBUNG

Jetzt brauchen wir noch eine Übung, für die Sie sich am besten jetzt entscheiden, damit Sie wissen was zu tun ist, wenn Sie von Ihren Emotionen überrollt werden und Sie sich zurückgezogen haben.

Die Übungen haben alle das Ziel, von der Wut Abstand nehmen zu können, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit oder Ihre Sinne bewusst auf etwas anderes lenken.

Meine Nummer 1 Beruhigungsübung ist

- 10 mal tief in den Bauch zu atmen
- 10 Dinge aufzählen, die rot sind, blau sind, grün sind
- 5 Dinge aufzählen, die ich sehe; 5, die ich höre; 5, die ich spüre; 4, die ich sehe; 4, die ich höre bis 1 Ding, das ich sehe, (etc.)
- Rückwärts bis 100 zählen (in 7er Schritten)
- 10 Liegestütze machen und dabei meinen Körper spüren
- Kaltes Wasser über meine Handgelenke oder Gesicht fließen lassen oder kalt duschen
- Mir etwas Angenehmes vorstellen, z.B. ein Sonnenbad
- _____
- _____

Auch wenn es Ihnen jetzt übertrieben vorkommen sollte, können diese 5 Minuten Vorbereitung sehr wichtig für das weitere familiäre Zusammenleben sein.

Vielen Dank für Ihre Zeit und unsere Hochachtung für Ihren Mut, sich mit einem sehr unangenehmen Szenario zu beschäftigen!

Ihre MÖWE!

die möwe bleibt erreichbar

möwe-Telefonberatung: 01 532 15 15 (Mo-Do 9 - 17 Uhr, Fr 9 - 14 Uhr)

Onlineberatung: <https://die-moewe.beranet.info>