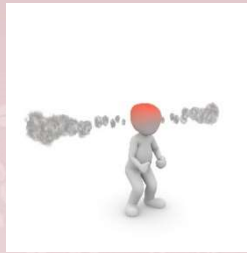


# Mut zur Wut

## Und der achtsame Umgang damit!



In der aktuellen Corona-Situation bleiben viele von uns verantwortungsvoll zu Hause. Doch je länger das ungewohnte Leben auf engem Raum andauert, umso angespannter werden die Nerven. Musst du immer die allliebende und verständnisvolle Frau, Mutter und Partnerin sein? Darfst du auch mal auf den Tisch hauen, wenn es zu viel wird? JA, definitiv!

Die Wut hat viele Facetten. Sie reicht von der leichten Irritation, geht über den Ärger bis hin zum Jähzorn. Sie ist ein wichtiger Teil unserer Gefühlswelt und doch haben viele Mühe damit, Wut zuzulassen. Es ist aber unmöglich unseren Gefühlen respektive der Wut aus dem Weg zu gehen. Wenn wir versuchen wegzulaufen oder gegen sie anzukämpfen, trägt das langfristig dazu bei, unser Unbehagen zu verstärken. Es ist deshalb besser, auch dieses Gefühl willkommen zu heissen und zu lernen damit umzugehen.

Schritt 1: Die Facette der Wut wahrnehmen. Was passiert genau?

Schritt 2: Den Ärger/Die Wut/Den Jähzorn bewusst fühlen und akzeptieren. Was ist es genau?

Schritt 3: Der Gefühlswelle bewusst Luft machen. Ja, auch achtsam laut sein geht!

Schritt 4: Die Gefühlswelle klingt langsam ab. Was denke ich jetzt über mich?

Mach dir kein schlechtes Gewissen, wenn es dir nicht von Anfang an gelingt. Es ist ein Lernprozess und braucht Zeit, bis du achtsam mit deinem Ärger oder deiner Wut umgehen kannst. Doch wenn du bereit bist, auch dieses Gefühl anzunehmen und als Teil von dir zu beachten, wird es dir immer besser gelingen und auch die Schuldgefühle werden kleiner.

Falls der Druck doch zu gross ist und du deinen Ärger nicht mehr alleine bewältigen kannst, rufen mich an! Gerne stehe ich dir unterstützend zur Seite. Corona-tauglich per Telefon oder Online-Besprechung und ab dem 27. April 2020 wieder in der Praxis!



**BERATUNG  
ZUM LEBENSBAUM**

*Gestärkt durchs Leben*

*Simone Hadorn*

**Simone Hadorn, dipl. psychologische Beraterin FSB**

Mühlegutstrasse 4, 9403 Goldach, 079 601 95 44

[beratung@zumlebensbaum.ch](mailto:beratung@zumlebensbaum.ch), [www.zumlebensbaum.ch](http://www.zumlebensbaum.ch)