

Mit WUT umgehen. WUT positiv für sich nutzen

Wut ist eine natürliche, sehr starke Emotion, die jeder Mensch von Zeit zu Zeit erlebt. Sie kann durch die verschiedensten Situation und Umstände ausgelöst werden. Zum Beispiel gibt es **Auslöser wie Stress, Frustration oder Ungerechtigkeit**. Wut kann sehr abrupt eintreten.

Es ist wichtig, zu lernen, wie man mit Wut umgeht, um **negative Auswirkungen auf das eigene Wohl** und die Beziehungen zu anderen zu vermeiden.

Mir haben die **Ansichten von Eckhart Tolle** sehr dabei geholfen, meine Wut zu verstehen, sie anzunehmen und damit umzugehen.

Laut Eckhart Tolle entsteht Wut oft, wenn unser **Ego sich bedroht fühlt oder wenn die Realität nicht unseren Erwartungen entspricht**. Wut kann uns **überwältigen** und unseren **Geist trüben**, wenn wir uns zu sehr mit unseren Gedanken und der Geschichte, die wir uns selbst erzählen, identifizieren.

Indem wir lernen, unsere Gedanken zu beobachten und im gegenwärtigen Moment zu bleiben, können wir uns von der **Macht der Wut befreien** und gelassener reagieren.

Das bedeutet also für uns, wenn wir merken dass wir wütend sind:

Wir lassen die Wut zu.
Wir schauen uns die Wut an.
Wir wollen verstehen, warum sie da ist
und was sie uns sagen will.
Wir bewerten sie nicht.
Wir lassen uns nicht von ihr mitreißen.

IM DETAIL ERKLÄRT

Erkennen und Akzeptieren:

Der erste Schritt im Umgang mit Wut besteht darin, sie zu **erkennen und zu akzeptieren**. Es ist wichtig zu verstehen, dass Wut eine normale menschliche Emotion ist und nichts, wofür man sich schämen sollte.

Akzeptiere deine Wut, ohne dich selbst dafür zu verurteilen.

Verstehen der Ursache:

Versuche, die Ursache deiner Wut zu identifizieren. Oft ist Wut eine Reaktion auf ein **tiefer liegendes Problem** oder eine unerfüllte Erwartung. Indem du die Wurzel deiner Wut erkennst, kannst du besser verstehen, wie du sie effektiv angehen kannst.

Folgende Fragen sind dabei sehr hilfreich:

- Was stört mich gerade?
- Worunter leide ich?
- Wovon habe ich gerade so viel, dass es mich massiv ärgert?
- Was fehlt mir jetzt gerade?

Achtsamkeit und Atmung:

Achtsamkeit hilft dir, im Moment zu bleiben und deine Emotionen zu beobachten, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Atemübungen können dabei helfen, deinen Geist zu beruhigen und deine Wut zu kontrollieren.

4-7-8 Atmung:

Atme 4 Sekunden lang ein, halte den Atem für 7 Sekunden an und atme dann 8 Sekunden wieder aus. Wiederhole es.

ÜBUNGEN & TECHNIKEN

Wissen im Alltag umsetzen

Atemübung zur Beruhigung:

Wenn du wütend bist, nimm dir einen Moment Zeit und konzentriere dich voll auf deinen Atem. Atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. **Wiederhole es mehrmals, bis du spürst, dass sich deine Emotionen beruhigen.**

Zähle beim Einatmen bis vier, halte den Atem für sieben Sekunden an und atme dann für acht Sekunden aus. Das hilft, deinen Geist zu beruhigen und die Wut zu verringern, sodass du nicht von ihr beeinflusst wirst und sie beobachten und analysieren kannst.

Gedankenbeobachtung:

Setze dich an einen **ruhigen Ort und schließe deine Augen.**

Versuch jetzt, deine Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie zu bewerten. Stelle dir vor, dass du **an der Seite stehst** und die Wut wahrnimmst, ohne dass du dich mit ihr identifizierst.

Frage dich selbst: "Was denke ich gerade? Was fühle ich?"

Indem du dir dieser Gedanken und Gefühle bewusst wirst, kannst du dich von ihrer Macht lösen.

Körperliche Entspannung:

Wenn du merkst, dass du wütend wirst, spanne bewusst deine Muskeln an und lasse sie dann wieder los. **Beginne bei deinen Händen, arbeite dich durch deinen Körper bis zu deinen Füßen.** Diese Übung hilft, die **körperliche Spannung zu reduzieren**, die mit der Wut gekommen ist.

Mach einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft. Bewegung hilft dir, die aufgestaute Energie der Wut abzubauen und einen klareren Kopf zu bekommen.

Wenn du deine Wut verstehst, kannst du sie positiv für dich nutzen. Sie kann dir dabei helfen herauszufinden, was dir fehlt und welche negativen Glaubenssätze du angehen solltest.

[MAIL](#)

[WHATSAPP](#)

[INSTAGRAM](#)



Michael

motivationsmammut.com