



Ärgergedanken erkennen & durch besänftigende Gedanken ersetzen

© 2018 www.palverlag.de

Ärger entsteht nur dann, wenn wir fordern, „Etwas solle oder müsse so sein, wie wir es verlangen“, und die Realität einen Strich durch unsere Forderung macht.

Wir schlucken den Ärger entweder hinunter oder geraten außer Fassung. Wenn wir uns sehr häufig ärgern, reagiert unser Körper langfristig mit Magenschmerzen, Bluthochdruck, usw.

Wenn wir unser weniger ärgern wollen, müssen wir trainieren, unsere realitätsfremden Forderungen an uns und andere aufzugeben und uns hilfreiche Denkgewohnheiten aneignen.

In folgender Liste finden Sie häufige Ärger erzeugenden Gedanken sowie hilfreiche und angemessene Gedanken, die den Ärger besänftigen können.

Ersetzen Sie die Ärger-Gedanken immer wieder durch die beruhigenden Gedanken und Sie werden sich langfristig (!) weniger ärgern.

Ziel ist bei allen Ärger-Gedanken, unsere Forderungen (etwas sollte, muss) durch Vorlieben (wäre schön, angenehm) zu ersetzen und andere und die Welt für den Augenblick so zu akzeptieren, wie sie sind.

Ärgergedanke: Er sollte das nicht sagen. Das darf er mir nicht antun.

Beruhigender Gedanke: Ich finde nicht richtig, was er sagt oder tut, aber er hat das Recht dazu, auch wenn es mir nicht gefällt. Er darf sich nach seinen Vorstellungen verhalten. Ich bin bereit, sein Verhalten zu akzeptieren. Ich brauche deshalb nicht ärgerlich zu werden. Ich überlege mir jetzt, wie ich am besten drauf reagiere.

Ärgergedanke: Das macht man nicht.

Beruhigender Gedanke: Er darf es machen, auch wenn ich es nicht machen würde. Ich überlege mir, ob es sich für mich lohnt, mich deshalb aufzuregen und aktiv zu werden, oder ob ich es zwar nicht gutheiße, aber akzeptiere.

Ärgergedanke: Das darf man nicht.

Beruhigender Gedanke: Er darf es tun, auch wenn es mir nicht gefällt und es meinen moralischen Vorstellungen widerspricht. Mit den Konsequenzen aus seinem Verhalten muss er zurechtkommen. Mir steht es frei, wie ich darauf reagiere.

Ärgergedanke: Das darf nicht sein.

Beruhigender Gedanke: Es ist, wie es ist. Die Welt funktioniert nicht nach meinen Regeln. Ich brauche es nicht gut zu finden, aber kann daran nichts ändern, dass es passiert ist. Deshalb ist es besser, ich akzeptiere, dass es geschehen ist.

Ärgergedanke: Das ist falsch, ungehörig.

Beruhigender Gedanke: „Falsch oder ungehörig“, das ist meine persönliche Wertung. Der andere kann dies anders sehen. Selbst wenn er es als ungehörig ansehen würde, darf er sich so verhalten. Ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe.

Ärgergedanke: Das ist ungerecht und das lass ich ihm nicht durchgehen.

Beruhigender Gedanke: „Ungerecht“ ist meine persönliche Wertung. Selbst wenn es ungerecht sein sollte, kann ich entscheiden, wie ich reagiere. Bevor ich reagiere, prüfe ich, was in meinem besten Interesse ist.

Ärgergedanke: Wie kann er so mit mir umgehen! Das ist unerträglich.

Beruhigender Gedanke: Mir wäre es anders lieber, aber ich übertreibe. Ich kann es ertragen, auch wenn es sehr unangenehm, lästig oder bedauerlich ist. Ich werde ihn nicht ändern, nur weil ich wütend reagiere.

Ärgergedanke: So ein Arsch, Miststück, Idiot

Beruhigender Gedanke: Das ist meine persönliche Wertung. Mir gefällt nicht, was er tut. Ich fühle mich angegriffen. Weshalb könnte er so reagieren? Was könnte er mit seinem Verhalten bezwecken? Vielleicht hat er von mir ein anderes Verhalten erwartet.

Ärgergedanke: Die Welt/das Schicksal ist ungerecht. Warum muss mir das passieren! Das ist nicht auszuhalten.

Die Welt verläuft nicht immer nach meinen Vorstellungen. Sie ist manchmal unfair, schwierig, frustrierend,... Sie verläuft nach eigenen Regeln. Ich bin bereit, dies zu akzeptieren, auch wenn ich es lieber anders hätte.

Ärgergedanke: Wie konnte ich mich nur so dämlich, unpassend, ... verhalten! Das hätte mir nicht passieren dürfen.

Beruhigender Gedanke: Es ist bedauerlich, dass ich mich so verhalten habe. Doch ich bin ein Mensch und kann mich nur so verhalten, wie mir es in jedem Moment möglich ist.

Ich akzeptiere, dass ich manchmal Fehler mache. Manchmal verhalte ich mich eben nicht

so, wie es am besten für mich wäre. Deshalb bin ich keine Fehlkonstruktion oder ein Versager.

Es wird sich Widerspruch in Ihnen regen

Wenn Sie ärgerliche Gedanken durch beruhigende Gedanken ersetzen, wird sich gewaltiger Widerspruch in Ihnen regen.

Sie denken, ein anderer habe kein Recht, etwas bestimmtes zu sagen oder zu tun und sollen sich stattdessen einreden, dass er das darf.

Es sträubt sich alles in Ihnen, sich etwas einzureden, von dem Sie nicht überzeugt sind.

Ihre Reaktion ist verständlich. Durch regelmäßiges Training über Wochen hinweg wird sich der Widerspruch auflösen.

Schauen Sie sich den Artikel über [Gewohnheiten - wie man diese ändert](#) an.

Zum Weiterlesen

[Ärger Psychotipps](#)

[Ärger Test - wie leicht sind Sie aus der Fassung zu bringen?](#)

Selbstbewusst denken und handeln ohne schlechtes Gewissen

