

# Herzlich willkommen zur Timeline-Reise # 1

- Ärger und Wut los-lassen -



# Worum geht es?

Ärger...

Wut...

Zorn...

Groll...

Irritation...



Enttäuschung...

Frustration...

?

# Situationen aufschreiben - „Ärger“

- Denke an Situationen, in denen du dich geärgert hast oder sauer reagierst. Vielleicht warst du aber auch frustriert oder fühltest dich blockiert, gelangweilt oder genervt...
- Schreibe diese Situationen stichwortartig auf
- Wenn du JETZT daran denkst - auf einer Skala von 0 bis 10 - wie hoch ist dein Ärger-Wert auf der Skala?

# Gefühls-Assoziationskette

●-----●-----●-----●-----● -- z.B. Ärger/Wut

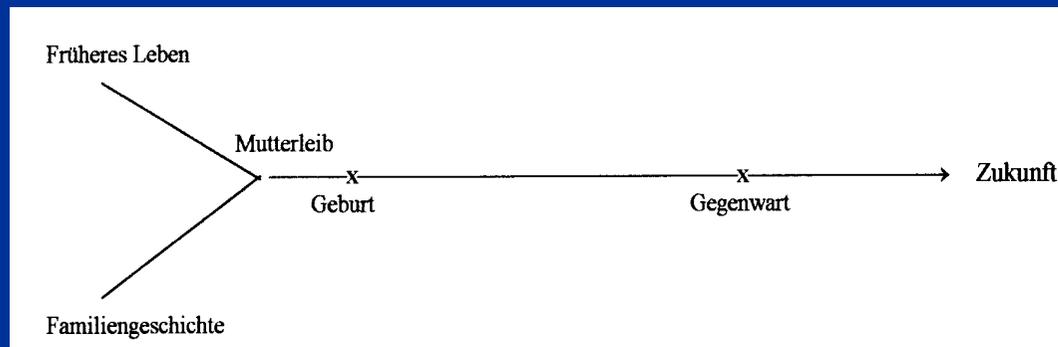
**1. Ereignis,  
in dem dieses  
Gefühl entstanden ist**

*Ich gehe davon aus, dass Gefühle wie in einer Art Assoziationskette abgespeichert sind. Und wenn du heute dieses Gefühl von .... hast, dann hast du dieses Gefühl bestimmt auch schon vorher gehabt... und davor... und davor.*

*Es gibt ein allererstes Ereignis, in dem dieses Problem/Gefühl bzw. diese Blockade entstanden ist. Und das ist es, was wir gleich suchen und finden werden...*

# Ermittlung des 1. Ereignisses

*Wenn du es wüsstest, wann – und es ist noch nicht wichtig zu wissen, was da war, ich frage nur nach dem WANN – dieses Problem entstanden ist...*



*... war es vor, während oder nach deiner Geburt?*

# Ökologie-Fragen

Emotion: Ärger/ Wut

Datum: ...

- **Was werde ich verlieren, wenn ich dieses Gefühl gehen lasse?**
- **Was werde ich verlieren, wenn ich dieses Gefühl nicht gehen lasse?**
- **Was werde ich erreichen, wenn ich dieses Gefühl los-lasse?**
- **Was werde ich erreichen, wenn ich dieses Gefühl nicht los-lasse?**
- **Welchen „Gewinn“ gibt mir dieses Gefühl? Was ist das Gute daran?**
- **Welche anderen Wege kann ich auch finden/gehen, um diesen Gewinn zu haben, das Gute auf andere Art und Weise zu erreichen, nachdem ich dieses Gefühl losgelassen habe?**

# Reise-Stationen & Hilfsmittel



# Reise-Nachbereitung

- Auf den Zettel mit den aufgeschriebenen Ärger-Situationen schauen
- Wie ist es JETZT, wenn du an die Situation denkst → erneute Einschätzung auf der Ärger-Skala von 0 bis 10
- Wie geht es dir jetzt?
- Wieder gut geerdet und im Hier-und-Jetzt?
- Viel Wasser trinken und...
- darauf achten, was sich verändert hat!