



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Moritz Boerner

Ärger und Frustration auflösen

GABAL

Moritz Boerner

30 Minuten

Ärger und Frustration auflösen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Diethild Bansleben
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2005 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
6., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-319-6

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Ein Crashkurs in „Nie mehr ärgern“	9
Zwei effektive Methoden	10
Ärger und Frust loslassen	12
Wie funktioniert das Loslassen?	17
Drei Techniken, Ärger und Frust loszulassen	20
2. Was soll der ganze Ärger?	29
Was ist Ärger?	30
Warum ärgern wir uns?	34
3. Die Methode des Hinterfragens	39
Stau im Denken	41
Verurteilen Sie hart – aber nur auf dem Papier	43
Der alltägliche Ärger über Personen, Sachen und Situationen	45
Die Technik der Umwandlungen	47
Das „Beschwerdeformular“	52
Warum es funktioniert	55
4. Beispiele	67
Mein Mann sollte mir zuhören	68
Mein Sohn sollte ordentlicher sein	70
Menschen sollten nicht lügen	72
Es sollte keine Kriege geben	74

Mein Chef sollte mich mehr loben und anerkennen	75
Ich sollte zufriedener sein	78
5. Einige Tipps und Hinweise	83
Angst vor Gleichgültigkeit und Passivität	83
Was Sie noch wissen sollten	85
Fast Reader	88
Weiterführende Literatur	93
Der Autor	94
Register	95

Vorwort

Der Wissenschaftsjournalist und Biophysiker Stefan Klein schreibt in seinem Buch „Die Glücksformel“:

„Viele Menschen glauben, ein Wutanfall würde sie von der Wut befreien, Tränen von der Trauer erlösen. Diese Vorstellung hat sich als falsch erwiesen und ist oft sogar schädlich.“

Laut neuesten Gehirnforschungen ist es besser, Ärger und Frustration schnellstens aufzulösen, indem man sich davon löst. Andernfalls bilden sich Schaltungen im Gehirn, die die negativen Gefühle verlängern und verstärken, sodass es immer schwerer fällt, sich zu beruhigen und den klaren Blick auf die Realitäten zurückzugewinnen. „Wenn man Ärger rauslässt, gießt man Öl ins Feuer“, schreibt Klein. „Anstatt das schlechte Gefühl zu beherrschen, werden wir ihm in Zukunft noch mehr ausgeliefert sein.“

Finden wir hingegen einen Weg, den Ärger loszulassen oder angemessen zu verarbeiten, dann programmieren wir unser Gehirn neu, was einen physischen Umbau bedeutet. Die Geschwindigkeit, mit der dies geschieht, ist erstaunlich. Das Alter eines Menschen scheint kaum einen Einfluss hierauf zu haben – auch bei den Älteren funktionieren die hier beschriebenen Techniken genauso wie bei Jüngeren.

Viele meiner Seminarteilnehmer berichten nach ihrer Anwendung nicht nur von erstaunlichen Veränderungen ihres inneren Erlebens. Sie haben geradezu das

Gefühl, dass sich in ihrem Kopf physisch etwas tut. Wer bei der Anwendung zuschaut, sieht spontane Veränderungen der Körpersprache, der Hautfärbung, eine Beruhigung des Atems, Entspannung, Glättung der Haut. Wie ist das möglich? Wir reagieren überwiegend nicht auf das, was im Außen passiert, sondern auf die Vorstellungen, die wir im Kopf haben. Das Gehirn ist hauptsächlich mit sich selbst beschäftigt. Schon der griechische Philosoph Epiktet sagt in seinem „Handbüchlein der Moral“:

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen.“

Die moderne Gehirnforschung bestätigt dies in vollem Umfang. Mithilfe der Computertomographie ist es möglich, das lebende Gehirn zu beobachten, während es wahrnimmt oder denkt. Die Vorstellung einer Situation löst in haargenau den gleichen Gehirnnarealen Aktivität aus wie die reale Situation. Das bedeutet einerseits, dass wir negative Emotionen durch Vorstellungen auslösen und verstärken können, aber auch, dass wir fähig sind, mithilfe unserer Vorstellungskraft positive Gefühle zu erzeugen. Und zwar mit allen wünschenswerten Konsequenzen: Ausschüttung von Glückshormonen, die eine Steigerung der Immunabwehr zur Folge haben, Zunahme der Kreativität, eine bessere Bewältigung des Alltags, mehr Effizienz, bessere mitmenschliche Beziehungen. Wer sich positiv umprogrammiert, hat mehr Chancen, dass seine Umwelt sich verändert und seine Mitmenschen positiv auf ihn reagieren.



30 MINUTEN

**Können Sie Ärger einfach
loslassen?**

Seite 12

**Welche Methoden gibt es,
um schlimme Erlebnisse
aufzuarbeiten?**

Seite 17

**Was tun Sie, wenn Sie mitten
in einer ärgerlichen Situation
stecken?**

Seite 20

1. Ein Crashkurs in „Nie mehr ärgern“

Ob wir es wollen oder nicht – wir ärgern uns mehr oder weniger oft. Öfter als uns lieb ist, sind wir frustriert. Kann man dagegen etwas tun? Kann man es verhindern?

Im Ansatz ist Ärger nichts Schlechtes, er erinnert uns daran, dass wir etwas ändern sollten. Doch was ist, wenn die Änderung nicht gelingt oder wenn wir keine Macht über die Dinge haben, die wir ändern wollen?

Ärger und Frustration schaden nachweislich der Gesundheit. In unserem Umfeld sind sie kontraproduktiv, denn sie verhindern oft genug die vielleicht mögliche Veränderung der Umstände.