

## 30 Minuten Ärger und Frustration auflösen

Bearbeitet von  
Moritz Boerner

überarbeitet 2012. Taschenbuch. 96 S. Paperback

ISBN 978 3 86936 319 6

Format (B x L): 11,5 x 17 cm

Gewicht: 100 g

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:  
Sachbuch und Ratgeberliteratur](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

**MINUTEN**

Moritz Boerner

**Ärger und  
Frustration  
auflösen**

**GABAL**



# 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.

## 1.1 Zwei effektive Methoden

Wie gehen wir normalerweise mit unserem Ärger um? Entweder unterdrücken wir ihn oder wir drücken ihn aus. Die erste Strategie führt dazu, dass wir irgendwann explodieren oder krank werden. Die zweite Strategie ist kaum besser, sie führt nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Verstärkung und Verlängerung der negativen Gefühle. Sie programmiert uns dahingehend, dass wir uns immer wieder und möglicherweise sogar in steigendem Maße ärgern. Hinzu kommt, dass das Ausdrücken von Gefühlen nicht in jeder Lebenssituation angebracht ist. Zum Beispiel, wenn wir gerade an einer geschäftlichen Besprechung teilnehmen.

Zum Glück gibt es einen dritten und goldenen Mittelweg, der genau dazwischen liegt. Er wird von uns selbst oft intuitiv beschritten, gute Freunde helfen uns (hoffentlich) dabei und viele gute Therapieformen arbeiten damit: Gefühle werden mental verarbeitet und integriert.

Ich stelle Ihnen in diesem Büchlein zwei Methoden vor, mit deren Hilfe sich schon Zehntausende auf der ganzen Welt von Ärger und Frust befreien konnten. Sie sind

- effektiv
- standardisiert
- schnell anzuwenden
- leicht zu erlernen
- meist sofort wirksam.

Beide Methoden beruhen auf der Beantwortung von Fragen, die in unsere Mitte führen.

Ich nenne sie **prozessorientierte** Fragetechniken, weil es nicht auf die wörtliche Bedeutung der Antworten ankommt, sondern auf den inneren Prozess, den die Fragen auslösen.

Die erste Methode des Loslassens arbeitet mit Ihren Gefühlen. Bei aktuellem Ärger benötigen Sie oft nur wenige Sekunden, um sie anzuwenden.

Die zweite Methode des Hinterfragens benutzt Ihre Urteile, Denkmuster, Glaubenssätze und beruht auf Techniken, die aus der kognitiven Psychotherapie stammen. Das Bearbeiten dauert etwas länger – nach entsprechender Übung kann man selbst hartnäckigen Ärger in fünfzehn oder dreißig Minuten auf Nimmerwiedersehen verabschieden.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie beide Methoden zu Ihrem Vorteil einsetzen können, und zwar nicht nur, um sich selbst von Ärger und Frust zu befreien, sondern auch, um anderen hierbei zu helfen.

Die Methoden ergänzen sich insofern, als man mit dem **Loslassen** mehr auf der Gefühlsebene und mit dem **Hinterfragen** zumindest vordergründig mehr mit dem Verstand arbeitet. Was aber wirklich im Inneren passiert, betrifft eine viel tiefere Ebene menschlichen Seins. Eine Ebene, die uns Erwachsenen meist nicht direkt zugänglich ist. Lassen Sie sich überraschen!

*Die Unterdrückung schlechter Gefühle wie Ärger und Frustration macht krank, das Ausdrücken ist ineffektiv und schadet uns und anderen. Der dritte, natürliche Weg ist die Integration – sie führt uns zu unserer Mitte und lässt uns geistig wachsen. Prozessorientierte Fragetechniken sind ein effektiver Weg, mit negativen Gefühlen und Gedanken umzugehen.*

## 1.2 Ärger und Frust loslassen

Wir alle wissen: Schlechte Gefühle helfen nicht und Ärger heilt nicht – aber wie lassen wir schlechte Gefühle los? Sich selbst den Befehl zu geben, funktioniert bei den meisten Menschen nicht – im Gegenteil. Je stärker wir gegen ein Gefühl kämpfen, umso mehr belästigt es uns. Dennoch gibt es Wege zum Loslassen.

Kinder beispielsweise haben keine Probleme damit: Ein kleiner Junge fällt hin, sein Knie blutet. Ohne Zweifel fühlt er den Schmerz. Er schaut sich um – kein Erwachsener in Sicht. Schon nach wenigen Sekunden ist die Sache kein Thema mehr. Kinder schalten blitzschnell zwischen gegensätzlichen Gefühlen hin und her.

Auch wir Erwachsenen können Gefühle in bestimmten Situationen loslassen. Jede Art von Ablenkung ist hierzu willkommen. Während eines spannenden Films sind alle Sorgen vergessen. Stellen Sie sich vor: Wir ärgern

uns gerade. Plötzlich fängt das Haus an zu brennen und wir laufen los – aller Ärger wird bedeutungslos angesichts der Gefahr.

Die erste Methode besteht aus vier Fragen. Sie stammen aus dem Buch „The Sedona Method“ des Amerikaners Hale Dwoskin, der sie wiederum von seinem Lehrer Lester Levenson übernommen hat. Levenson hatte sich im Alter von 42 Jahren todkrank in sein Appartement zurückgezogen, nachdem die Ärzte ihm nur noch wenige Monate zugestanden hatten. Als Physiker und erfolgreicher Unternehmer fand er sich damit nicht ab und suchte einen Weg, sich selbst zu heilen. Innerhalb weniger Monate gelang ihm dies. Er lebte weitere zweiundvierzig Jahre, in denen er unter anderem die Technik des Loslassens lehrte, die ich hier vorstellen möchte. Der wissenschaftlich denkende Levenson bat darum, das Gefühl zu fühlen und stellte dann folgende Fragen:

- **Können Sie dieses Gefühl in diesem Moment akzeptieren?**
- **Könnten Sie dieses Gefühl jetzt loslassen – nur für diesen Moment?**
- **Würden Sie dieses Gefühl loslassen?**
- **Wann?**

Probieren Sie es einmal selbst aus! Wenn Sie sich gerade jetzt über etwas ärgern, gehen Sie nach innen und denken Sie an diese konkrete Sache, an die Person oder Situation, die Sie frustriert. Fühlen Sie, was Sie gerade fühlen.

### ***Können Sie dieses Gefühl in diesem Moment akzeptieren?***

Ihre ehrliche Antwort sollte aus dem Herzen kommen. Es kann sein, dass Ihnen klar wird: Sie haben gar keine Wahl! Oder dass es sich um ein Körpergefühl handelt, das Sie fühlen und ertragen können. Es kann aber auch sein, dass Sie sich weigern, es zu akzeptieren.

Antworten Sie spontan. Denken Sie nicht lange nach.

### ***Und könnten Sie dieses Gefühl jetzt loslassen – nur für diesen Moment?***

Antworten Sie wieder mit dem Herzen und spontan. Ob Sie ja oder nein sagen, spielt keine Rolle. Sie werden nicht zum Loslassen aufgefordert, sondern nur gefragt: Könnten Sie es theoretisch loslassen? (Oder Sie könnten sich fragen: Will ich diesen Ärger behalten oder will ich frei sein?) Denken Sie nicht lange nach! Stellen Sie sich die nächste Frage:

### ***Würden Sie dieses Gefühl loslassen?***

Antworten Sie abermals spontan, ehrlich und mit dem Herzen. Ob Sie ja oder nein sagen, spielt auch hier keine Rolle. Mancher denkt: Ja, ich würde es loslassen, wenn ich könnte. Ein anderer sagt: Ich würde es gerne loslassen, wenn man mich ließe.

Und dann:

## ***Wann? Wann würden Sie es loslassen?***

Was auch immer Sie antworten, seien Sie ehrlich zu sich selbst. Ich liebe es, laut zu antworten: JETZT! Aber auch wenn Sie „Morgen“ oder „Heute Nacht“ oder „Nie“ sagen, ist das in Ordnung.

Jetzt fühlen Sie einmal in sich hinein, ob sich etwas verändert hat. Viele spüren schon bei erstmaliger Fragestellung eine gewisse Erleichterung. Wiederholen Sie das Ganze auf jeden Fall mehrmals.

Die Methode wirkt eigentlich zu einfach, oder? Aber sie funktioniert und das ist die Hauptsache. Probieren Sie es ein paar Mal aus.

## ***Aktueller Ärger:***

Hatten Sie keinen „aktuellen“ Ärger zum Ausprobieren? Dann schreiben Sie eine spontane Liste der Dinge, über die Sie sich ärgern oder über die Sie frustriert sind.

Als ich anfang, mit heilenden Fragetechniken zu arbeiten, war dies meine persönliche Liste:

- Krankheit,
- Kriege auf der Welt,
- unfähige Politiker,
- Dummheit,
- Intoleranz,
- betrogen werden,
- Verkehrsstaus,
- mangelnde Anerkennung,
- Unhöflichkeit,
- belogen werden,

- Unordnung,
- trotziges Verhalten meiner Freundin,
- Aufkleber auf Äpfeln,
- Sperrmüll im Wald,
- kein Geld,
- Urlaub gestrichen,
- zu spät kommen,
- Rechtsüberholer,
- Leute, die zu dicht auffahren und die Lichthupe betätigen,
- Ungehorsam von Kindern,
- Lärm,
- Bürokratie.

Wenn Sie Ihre Liste fertig haben, gehen Sie die einzelnen Punkte mit den Fragen durch.

**Eine Anmerkung:** Viele Menschen spüren nicht unbedingt ein deutliches Gefühl, wenn sie nur an Krieg, Krankheit oder an einen speziellen Ärger denken. Das macht nichts! Sie können die Methode genauso gut mit Gedanken an diese Sache anwenden. Vermutlich löst jeder Gedanke ein Gefühl aus, das mit genügend feinen Instrumenten gemessen werden könnte. Nicht jedes feine Gefühl dringt ins Bewusstsein.