

Ä r g e r

Verhaltener Ärger kann eine Beziehung so sicher vergiften wie die grausamsten Worte!

Wir alle kennen Ärger.

Wir verspüren Ärger über andere und den Ärger über uns.

Der Ausdruck und das Annehmen des Ärgers macht uns oft Schwierigkeiten.

Die meisten von uns haben als kleine Kinder gelernt: „**Sei nicht wütend!**“

Aber trotz allem waren wir es doch und **sind es noch!**

Oft fühlen wir uns wie kleine Mädchen, wenn wir ärgerlich sind.

Wir müssen dieses Gefühl wahrnehmen und lernen, unseren Ärger ehrlich, offen und bestimmt, aber nicht aggressiv auszudrücken.

Wir können es uns nicht leisten, an unserem Ärger festzuhalten.

Er wächst, breitet sich aus und kocht in uns.

Binnen kurzer Zeit beeinträchtigt er all unsere Beziehungen.

Wir benützen ihn als Entschuldigung für unser altes, selbstzerstörerisches Verhaltensmuster, das wir nicht einen Augenblick lang beibehalten sollten.

**Nichts, was wir uns heute vornehmen, wird gut ausgehen,
wenn wir den Ärger in uns aufstauen.**

Mit welchen Augen wir das Leben betrachten,
wie wir unsere Freunde behandeln,
was wir aus unseren Möglichkeiten
und den persönlichen Herausforderungen machen –
all das wird von unserer Einstellung bestimmt.

Verdrängter Ärger blockiert eine positive Einstellung!

Jede Erfahrung kann mich weiterbringen,
wenn mich verhaltener Ärger nicht behindert!