

Seminararbeit zum ÖBV-Führungskräfte-seminar 2015/2016

Mensch - ärgere dich nicht!

von

Anita Schneider

Bundesmusikkapelle Breitenbach

24. März 2016

1 Inhaltsverzeichnis

1	Inhaltsverzeichnis	2
2	Vorwort.....	3
3	Was ist Ärger	4
4	Woran erkennt man Ärger?	4
4.1	Der Ursprung liegt immer in uns selbst!.....	5
5	Ärger macht uns krank	5
5.1	Die drei Reaktionstypen.....	6
5.1.1	Verdrängen	6
5.1.2	Herumschreien	6
5.1.3	Den Schuldigen finden	6
5.2	Wie gehen wir mit solchen Situation um?	7
6	Ärger-Abwehr-Strategien	7
7	Ärger-Killer	8
7.1	Assoziieren und dissoziieren	8
8	ICH – Botschaften	9
9	Nein ist wichtig.....	10
10	Richtig argumentieren	11
10.1	Eltern – Ich.....	11
	Diese Form kann in folgenden Untergruppen unterteilt werden:	11
10.2	Erwachsenes –Ich	11
10.3	Kind – Ich	12
11	Kritik.....	12
11.1	Konstruktive Kritik.....	13
12	Tipps zur Umsetzung.....	14
13	Quellen	15

2 Vorwort

Jeder Mensch kennt das, dass man sich oft über Kleinigkeiten ärgern kann. Am Schlimmsten ist dann die Erkenntnis, dass man sich schon wieder über sinnlose Belange geärgert hat. Die Motivation zu dieser Arbeit ergab sich daraus, dass ich Mittel und Wege für mich finden wollte, Dinge besser zu verstehen und ruhiger damit umgehen zu können. Es würde mich sehr freuen, wenn ich auch anderen Musikantinnen und Musikanten bzw. andere Führungskräfte mit dieser Arbeit ein ruhigeres Herangehen an neue Tätigkeiten verschaffen könnte.



Mein Name ist Anita Schneider und ich habe im letzten Jahr den Posten der Obfrau in der Bundesmusikkapelle Breitenbach übernommen. Ich bin 1997 in unserem Verein mit 12 Jahren eingetreten und spiele Querflöte und Oboe. Da ich sehr gerne mit Leuten und in einem Team arbeite, war eine baldige Funktionsübernahme für mich das Richtige. Den Anfang machte ich als Jugendreferentin in unserem Verein und 2010 dann der Einstieg im Bezirksausschuss als Bezirksjugendreferentin. Im Zuge dieser Funktionen habe ich bereits die Ausbildung als diplomierter Jugendreferent absolviert. Der Einstieg in neue Aufgaben wurde mir durch diese Ausbildung sehr erleichtert und deshalb freue ich mich auch sehr, das Führungskräfteseminar zu besuchen.

3 Was ist Ärger

Ärger, auch Verdruss, ist eine spontane, innere, negativ-emotionale Reaktion auf eine unangenehme oder unerwünschte Situation, Person oder Erinnerung. Mit Ärger umschreibt man eine ganze Gruppe negativer Gefühle, die verschiedene Erregungsniveaus und Intensitäten aufweisen können. Die stärkste Form ist die Wut, die dem Gegenüber aufgrund aggressiven Verhaltens selten verborgen bleibt. Weniger erregende Formen des Ärgers sind Unbehagen, Unmut oder Missmut. Diese Emotionen sind als innere Reaktionen zunächst spontan und in aller Regel unvermeidbar. In Gesellschaft gilt das Zeigen von Ärger in der Regel als taktlos. Insbesondere in kollektivistischen Kulturen wie der chinesischen führen Verstöße gegen das Harmoniegebot, etwa durch Zeigen von Ärger und Wut zum „Gesichtsverlust“.¹

4 Woran erkennt man Ärger?

Ärger erkennt man häufig an der veränderten Körpersprache der Menschen. Gestik, Mimik und Körperhaltung unterstützen den Ausdruck dabei. Ein eindeutiges Signal ist zum Beispiel das auf den Tisch hauen, eine geballte Faust oder die kalte Schulter zu zeigen. Aussagekräftig sind auch die Augen, Augenbrauen und Stirn die nonverbal mit uns sprechen. Sie sind meistens zusammengekniffen, die Stirn in Falten und Blicke können töten. Die Stimme ist unser ausdrucksstärkstes Signal. Man erkennt den Ärger schnell an der Lautstärke, Stimmführung, Sprechtempo oder der Sprechweise.



2

¹ Wikipedia, <https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84rger>

² <http://www.qib.uni-tuebingen.de/image/ausgaben-3?function=fnArticle&showArticle=213>

4.1 Der Ursprung liegt immer in uns selbst!

Ärger ist eine Sammlung an unterdrückten Gefühlen und unbefriedigten Bedürfnissen. Mit Ärger verbinden wir ein unangenehmes Gefühl, das belastet und uns sogar aus dem Gleichgewicht bringen kann. Nach zu viel angesammeltem Unterdrücktem kann man meist ohne Vorwarnung explodieren. Oft kann unser Gegenüber damit nichts anfangen, da sie keine Ahnung über unseren Gefühlszustand haben. Dies endet meistens in einer unerwarteten oder sogar gleichgültigen Reaktion der anderen Person, was uns mit unserem Ärger aber nicht hilft. Daher ist es wichtig, den Zündstoff für diese Bombe bereits vorher im Keim zu ersticken; wo kein Zündstoff ist, kann nichts explodieren.

Ärger ist kein angeborenes oder natürliches Gefühl. Wer sich ärgert, will sich ärgern, ohne dass es ihm bewusst ist. Deshalb ist entscheidend, dass uns klar wird, dass es nur an uns liegt, ob wir uns ärgern oder nicht. Es hängt von uns ab, wie achtsam und verantwortungsbewusst wir mit uns selbst umgehen. Je negativer unsere Einstellung gegenüber uns selbst ist, desto leichter und einfacher gelingt es anderen, uns zu ärgern.

In welche Richtung sich eine Situation entwickelt und wie wir darauf reagieren, hängt nicht von der Situation ab, sondern davon, wie wir sie unbewusst interpretieren. In uns wird entschieden, ob, wie lange, wann und worüber wir uns ärgern.

Wir wählen aber nicht nur den Anlass unbewusst selbst, sondern auch den Zeitpunkt. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Beweise:

Was uns bei einer Person auf die Palme bringt, bemerken wir bei einer anderen gar nicht. Dass etwas schief geht, können wir oft nicht verhindern und ist deshalb ein sinnloser Grund sich zu ärgern.

5 Ärger macht uns krank

Unterdrückte Gefühle sind wie faules, vergammeltes und verschimmeltes Obst aufgrund zu langer oder falscher Lagerung. Empfindungen, die wir nicht wahrnehmen wollen oder unterdrücken, lösen sich leider nicht auf. Sie wandeln sich in Frustration, Aggression und Ärger und können irgendwann zu einer Implosion führen oder uns sogar krank machen. Die Redewendungen „Das schlägt mir jetzt aber auf den Magen“ oder „Das muss ich erst mal verdauen“, darf man ruhig wörtlich nehmen. Mittlerweile ist erwiesen, dass auch unser Bauch ein „Gehirn“ hat, das ähnlich wie das Gehirn im Kopf über ein komplexes Nervensystem verfügt. Dieses Bauchhirn steuert den Magen-Darm-Trakt und steht im ständigen Kontakt mit dem Kopfhirn. Ob positive Erlebnisse wie Verliebt sein oder negative Ereignisse wie Ärger gelangen zuerst ins Zentralhirn, werden dort verarbeitet und gelangen dann über Signale sehr rasch in das Bauchhirn. Seit Urzeiten ist unser Körper darauf programmiert, bei Stress und Angst den gesamten Verdauungsvorgang zu vermeiden. Dies wirkt sich durch Übelkeit oder Völlegefühl aus und der Körper sorgt dafür, dass keine weitere Nahrung aufgenommen wird. Um die bereits aufgenommene Nahrung leichter loszuwerden, entwickeln wir Krämpfe und Durchfall. Wieso diese Reaktionen? Unser Körper versucht die gesamte Energie für die Flucht zu sparen. Die Fähigkeit des Magens sich auszudehnen nimmt bei Ärger ab und die neu aufgenommene Nahrung bleibt im Magen liegen. Folge von ständigem Ärgern sind somit Magengeschwüre oder Verdauungsprobleme.

Da in Stresssituationen vermehrt das Hormon Adrenalin ausgeschüttet wird, entstehen noch zusätzliche Reaktionen in unserem Körper wie ein schneller schlagendes Herz, ein erhöhter Blutdruck und verspannte Muskeln. Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlafstörungen oder Rückenschmerzen können die Folge davon sein.

5.1 Die drei Reaktionstypen

Wir schaden uns in der Tat selber, wenn wir nicht genau hinhören warum wir uns jetzt ärgern. Jeder und alles kann der Auslöser dafür sein. Meistens liegt der Ursprung des Ärgers nicht in dem Anlass oder dem Menschen, den wir dafür verantwortlich machen.

Wichtige Aspekte, die Ärger verursachen können sind

- Man fühlt sich in seiner Person oder in seiner Stellung angegriffen
- Man hat sich ein Ziel gesetzt und es steht eine Barriere im Weg

Es gibt drei unterschiedliche Typen, wie Ärger verarbeitet wird.

5.1.1 Verdrängen

Der Verdränger erträgt vieles geduldig und sagt nur selten seine Meinung. In der Hoffnung erst mal Ruhe zu haben, behält er den Ärger für sich. Jede geschluckte Kritik gärt somit in ihm und tickt.

Diesem Typ ist zu raten, die Gefühlsregungen ernst zu nehmen und Wege zu finden, damit souverän umzugehen. Es ist sinnvoller seinen Frust und Ärger zu äußern, ohne jemanden dafür verantwortlich zu machen.

5.1.2 Herumschreien

Der Herumschreier knallt anderen rücksichtslos vor dem Kopf, was ihm nicht gefällt. Er vertritt die Ansicht, den Ärger so schneller los zu werden. Dieses Verhalten ruft allerdings Angst und Schrecken hervor und verschafft auf keinen Fall den erhofften Respekt.

Diesem Typ ist zu empfehlen, einige tiefe Atemzüge zu nehmen und danach ein konstruktives und klärendes Gespräch zu führen.

5.1.3 Den Schuldigen finden

Er reagiert auf Ärger, indem er einen Schuldigen sucht. Wenn es keine Person mehr gibt, die beschuldigt werden kann, werden die Umstände oder er selbst beschuldigt.

Diesem Typ ist zu raten, das Geschehene zu akzeptieren und sich darauf zu konzentrieren das Beste daraus zu machen.

5.2 Wie gehen wir mit solchen Situation um?

Wir können uns entweder ärgern oder alles Notwendige tun, damit sich der Ärger auflöst oder gar nicht entsteht. Wichtig ist dafür, Herr des Ärgers zu werden und nicht das Opfer.

Wichtig ist: Man kann sich den ganzen Tag ärgern, ist aber nicht dazu verpflichtet!

Hierbei hilft es, sich die größten Ärgernisse mal bewusst zu machen und sich zu fragen wieso es einen ärgert.

Ich habe einige Punkte für mich aufgeschrieben: Unpünktlichkeit, Unzuverlässigkeit, Unordnung, ...

Über diese Punkte hab ich mich früher immer fürchterlich geärgert und konnte speziell die Tatsache der Unpünktlichkeit nicht verstehen. Es gibt aber einige Strategien wie man damit leichter umgehen kann. Diese Strategien möchte ich gerne vorstellen.

6 Ärger-Abwehr-Strategien

Plötzliche Angriffe erschrecken uns, weil wir nicht darauf vorbereitet sind. Unser Angreifer will uns dadurch provozieren. Doch jeder kann selber entscheiden, ob man kämpfen will oder nicht. Es liegt in Ihrer Hand, die Angreiferin oder den Angreifer ins Leere laufen zu lassen, indem man keinen Widerspruch, keine Empörung und auf keinen Fall eine Rechtfertigung liefert. Um für solche Attacken in der Zukunft besser gerüstet zu sein, gibt es drei Tipps, die man anwenden kann:

Ignorieren: Überhören Sie den Angriff einfach. Nicken Sie den Angreifer freundlich zu, sagen Sie nichts und nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und beobachten Sie, was passiert. Lächeln Sie leicht, als ob Sie gerade eine Erleuchtung hatten. Wichtig dabei ist nur, dass Verhalten nicht zu erklären, lassen Sie sich nicht weiter ablenken und investieren sie keine Energie in den Angriff.

Umleitung: Beginnen Sie einfach ein anderes Thema. Zum Beispiel: Der Angriff: „Deine Meinung bezüglich der Marschbewertung ist komplett daneben!“ Die Umleitung: „Findest nicht auch, dass man sich in letzter Zeit nicht mehr auf die Wettervorhersagen verlassen kann ...“ oder „Da fällt mir gerade was anderes ein, hast schon gehört, dass heuer gar kein Schnee mehr kommen soll?“

Zweisilbige Kommentare: die bestimmt einfachste Variante, Angriffe zu entschärfen. Zum Beispiel: „Deine Meinung bezüglich der Marschbewertung ist komplett daneben!“ Die Antwort könnte lauten: „Ach was“, „So so“, „Sag bloß“ oder es kann natürlich auch einfach nur „interessant“ geantwortet werden.

Für eine gute Anwendung dieser Strategien ist es jedoch wichtig mit sich selbst im Reinen zu sein und sich nicht durch eine Attacke sofort zu entwerten. Ein Schutzschild bietet die Herstellung eines Abstandes zur Situation. Eine weitere Hilfe um nicht wortlos in solchen Situationen zu reagieren ist das Üben bei unkritischen Problemen. Der Versuch öfters mal zum Beispiel die zweisilbigen Kommentare in den Alltag einzubauen hilft im Notfall schnell parat zu haben.

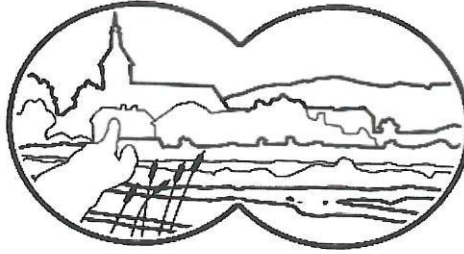
7 Ärger-Killer

Was tun wenn man aber bereits verärgert ist? Als erstes sollte man ein paarmal tief durchatmen und bis 10 zählen, damit können Kurzschlussreaktionen vermieden werden. Dem Ärger nicht zuviel Aufmerksamkeit zu schenken, hilft auch ein wenig Abstand dazu zu bekommen. Manche Personen müssen über ihre Ärgernisse reden und es ist hier empfehlenswert, sich passende Gesprächspartner zu suchen. Es ist nie ratsam sich mit anderen zu vergleichen. „Warum passiert das immer nur mir“, ist hier ein bekannter Satz. Dabei hilft die Erkenntnis, dass einem nur immer diese Probleme zugeteilt werden, für die man die Kraft besitzt, sie zu lösen. Statt dem oben genannten Satz sollte ein anderer an dessen Stelle rücken: „Mir passiert das, weil nur ich so stark bin, es zu lösen!“.

7.1 Assoziieren und dissoziieren

Viele Menschen reagieren bei Ärger sehr emotional und sind völlig involviert, andere dagegen scheinen resistent zu sein. Für eine gelasseneren Umgangweise gibt es zwei Methoden der Wahrnehmung und beide können dabei helfen, eine andere Perspektive einer Situation zu bekommen.

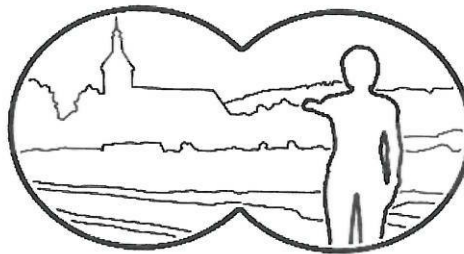
Im assoziierten Zustand, erlebt man im Hier und Jetzt eine Situation mit allen Sinneskanälen. Es wird mit den Augen gesehen, mit den Ohren gehört und alle Gefühle werden direkt erlebt. Das heißt, man befindet sich in seiner vollen Wahrnehmung. Dadurch entfaltet sich der volle Genuss eines Erlebnisses. Dies passiert in angenehmen aber auch in unangenehmen Prozessen wie zum Beispiel in einem Konflikt. Dadurch passiert es oft, dass man sprachlos wird, obwohl einem später immer etwas Passendes zum Sagen eingefallen wäre. Unser Gehirn befindet sich dann in einem „Black out“, alles ist wie leer gefegt.



3

Im oberen Bild nimmt man das Haus mit den eigenen Augen wahr. Die Person die auf das Haus zeigt sind wir selber.

Im dissoziierten Zustand wird eine Distanz geschaffen. Die Situation wird von einem außenliegenden Standpunkt, wie ein Zuschauer, erlebt. Der Vorteil darin liegt im Abstand zum Geschehen und somit auch ein emotionaler Abstand. Somit kann das eigene Verhalten besser kontrolliert werden und man kann ruhiger und gelassener handeln. Oftmals hilft hier auch die Tatsache, dass das gesagte zur Funktion (zur Obfrau bzw. Obmann) gesprochen wird, was aber nichts mit der einzelnen Person zu tun hat. Dabei kann man sich auch denken, wäre das gleiche auch jemanden anderen an meiner Stelle gesagt worden.



4

Im oberen Bild nimmt man die Person wahr, die auf das Haus zeigt. Wir selbst sind jetzt die Zuschauer dieser Person!

8 ICH – Botschaften

Ich-Botschaften sind ein wirksames Mittel mit dem man schwierige Gesprächssituationen entschärfen kann. Der Mittelpunkt dabei ist die eigene Meinung oder das eigene Empfinden zu schildern, ohne jemanden anzugreifen. Es ist somit ein geeignetes Instrument, um jemanden auf ein unangenehmes Verhalten hinzuweisen.

3 <http://www.trauma-ueberwinden.de/lesen/>

4 <http://www.trauma-ueberwinden.de/lesen/>

Die Ich Botschaften bestehen im Wesentlichen aus drei Teilen.

- Was hab ich wahrgenommen
- Was empfinde ich dabei
- Auswirkungen

Ein Beispiel für die Ich-Botschaft könnte sein:

- „Du bringst richtig schlechte Stimmung in den Verein“
Ich-Botschaft: „Ich habe das Gefühl, die Stimmung im Verein ist nicht mehr so gut. Wie empfindest du das?“
- „Nie wird die aufgetragene Aufgabe zeitgerecht durchgeführt“
Ich-Botschaft: „Ich finde es sehr ermüdend jedes Mal nochmals auf die aufgetragenen Aufgaben zu wiederholen. Was kannst du mir vorschlagen, dass sich das verbessert?“

9 Nein ist wichtig

Ein **Nein** kann entmutigen und wehtun, kann aber auch befreien und voranbringen.

„Ich kann nicht nein sagen“, diesen Satz haben viele Menschen in ihrem Denken fixiert. Die Folge daraus ist, dass man sich über zugeschobene Arbeit zusehens ärgert oder man viele Dinge selber erledigen muss. Speziell als Führungskraft ist das Delegieren von Aufgaben sehr wichtig und notwendig, um ein stressfreieres und gesundes Leben mit der Funktion führen zu können. Gutmütigkeit ist eine sehr schöne Fähigkeit, aber nicht immer hilfreich. Damit man nicht zum Opfer anderer wird, ist es wichtig, selbst die freie Entscheidung über sich zu haben, wo man ja oder nein sagt. Ein Ja hört jeder lieber, deshalb geht uns das auch leichter von den Lippen. Geliebt wird man aber nicht für das JA sondern für die stetige Gefälligkeit. Man büßt keinerlei Sympathie ein, wenn man nein sagt, im Gegenteil. Damit gewinnt man Respekt und es zeigt auch eine realistische Einschätzung über einen selbst. Menschen, die abschätzen können was schaffbar ist, sind viel vertrauenswürdiger! Ein überzeugendes Nein hat auch den Vorteil, die Zeit besser einteilen zu können und es stärkt das Selbstbewusstsein. Man kann so aber auch schnell zwischen Freunden und Ausnutzern unterscheiden. Diese werden dann mit folgenden Gründen argumentieren:

Molarisieren: so etwas schlägt man nicht ab

Drohen: wenn du mich brauchst, mach ich es auch nicht

Betteln: bitte, bitte nur noch dieses Mal

Jammern: ich schaffe das nicht alleine

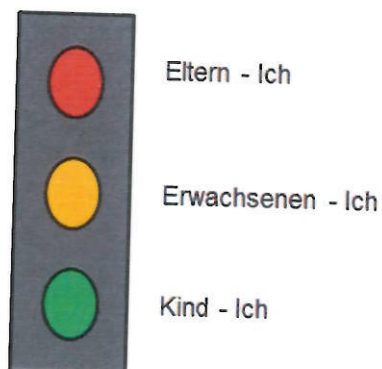
Ködern: wenn du mir hilfst, mach ich das auch für dich

Bedenken Sie aber immer, wer Nein zur rechten Zeit sagen kann, schafft Klarheit, Vertrauen und mehr Akzeptanz.

10 Richtig argumentieren

Eine hilfreiche Methode um ein Ärgernis aus dem Weg zu gehen, ist die Art des Arguments. Hierfür gibt es ein Ampelmodell.

Dieses Modell zeigt die drei Arten, wie wir argumentieren können.



10.1 Eltern – Ich

Diese Form kann in folgenden Untergruppen unterteilt werden:

Kritisch:	<u>Vorteile:</u> Hohe Ansprüche, übernimmt Verantwortung, rasche Entscheidung, Sozialisation, <u>Nachteile:</u> bevormundet, unterdrückt, demotiviert, sucht Fehler, selten zufrieden, schränkt andere ein (Eigenverantwortung)
Fürsorglich:	<u>Vorteile:</u> Schutz, Geborgenheit, meint es gut, sorgt sich um andere, arbeitet für andere <u>Nachteile:</u> schafft Abhängigkeit, lässt sich ausnutzen, fordert indirekt Dank, schränkt auch ein ⁵

Im Eltern-Ich ist das frühere Denken, Fühlen und Verhalten der Eltern übernommen worden. Wer ständig im Eltern-Ich argumentiert wird als Folge oft das Kind-Ich erleben. Zum Beispiel: „Du darfst das nicht vergessen!“, „Mach das nie wieder!“, „Du solltest alles anders Planen!“. Ein Erwachsener Mensch lässt sich nicht gerne etwas verbieten oder lässt sich ständig Ratschläge erteilen. Auf diese Form wird bevorzugt trotzig oder aufmüpfig reagiert.

10.2 Erwachsenen –Ich

⁵ Wikipedia, http://www.pflegewiki.de/wiki/Theorie_der_Ich-Zust%C3%A4nde

Vorteil: sammelt Informationen, löst Konflikte sachlich, geht Ursachen auf den Grund, kompromissfähig, sorgt für sich selber, entscheidungsfähig

Nachteil: wenig Emotion, ist langweilig, kein Zugang zu Emotionen

Die wirkungsvollste Methode für eine Führungskraft ist das Erwachsene-Ich. Durch das ständige Fragen kann eine Situation anders betrachtet werden. Bevorzugt sollte man offene Fragen stellen, die sogenannten W-Fragen. Bei geschlossenen Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können, wird man nicht viel Information erhalten. Die Schwierigkeit liegt darin, keine Ratschläge dabei zu erteilen, sondern nur zu zuhören. Das verhindert oft schon im Vorhinein, dass man sich über etwas ärgert, wo vielleicht kein Grund dahinter steckt. Oft können durch einfaches Nachfragen die Hintergründe einer Kritik oder Ärgernisses herausfinden, vielleicht sogar ein komplett anderer Grund für den Konflikt erörtert werden. Und wo kein Ärger, da kein weiterer Konflikt.

10.3 Kind – Ich

Diese Form kann in hilflos, trotzig und natürlich aufgeteilt werden.

Hilflos: Vorteil: Passt sich an, ist bescheiden, kompromissfähig, nimmt Rücksicht

Nachteil: Angst, etwas falsch zu machen, überangepasst, vermeidet Entscheidungen, schnelles zurückziehen

Trotzig: Vorteil: tritt nachdrücklich für eigene Interessen ein, Trotz kann zu Erfolg führen

Nachteil: hört nicht mehr zu, nicht kompromissfähig, hat Situationen nicht im Griff

Natürlich: Vorteil: Spontan, begeisterungsfähig, kreativ, ehrlich, direkt, witzig, vertrauensvoll, mitreißend

Nachteil: unreflektiert, zu impulsiv, denkt nicht an die Folgen, keine Verantwortung

11 Kritik

Kritik kann konstruktiv, neutral oder harsch ausgeübt werden.

Konstruktiv: Bei der konstruktiven Kritik sollte der Kritisierte immer das Gefühl haben, auf Augenhöhe zu stehen. Ein versteckter Appell an die Vernunft oder Einsichtigkeit erhöhen die Erfolgschance.

Neutral: Bei der neutralen Kritik wird mehr oder weniger durch die Blume kritisiert und kann unter Umständen gar nicht richtig vom Gegenüber verstanden werden.

Harsch: Bei der harschen Kritik wird das Gegenüber mit Beleidigungen und Kränkungen kritisiert, was dann das Kind-Ich als Folgeaktion nachzieht.

Für Führungskräfte ist nur die konstruktive Kritik zu empfehlen, deshalb wird dieses Thema genauer betrachtet.

11.1 Konstruktive Kritik

In Situationen, in denen wir kritisiert werden, fühlen wir uns oft als ganze Person angegriffen. Dies ist aber oft nicht der Fall, meistens ist nur ein bestimmtes Verhalten oder auch nur die Funktion gemeint. Dadurch scheuen wir uns oft sowohl Kritik anzunehmen als auch zu äußern.

Jeder, der kritisiert nimmt sich die Zeit sich mit dir als Person zu beschäftigen. Diese kritischen Rückmeldungen werden von uns viel zu oft negativ bewertet. In unserer Kultur wird das Totschweigen meistens vor einer sinnvollen Kritik bevorzugt, um Ärger zu vermeiden. Was ihn aber meistens nur schürt. Konstruktive Kritik beinhaltet oft eine wichtige Information über uns selbst und sollte deshalb begrüßt werden. Üben Sie selber Kritik, dann machen Sie dieses frühzeitig, bevor das Fass überläuft.

Wichtige Regeln, wenn Sie kritisieren:

- Beginnen Sie immer mit etwas Positiven
- Geben sie kein Urteil, sondern nur eine Feststellung ab
- Verwenden Sie einen geeigneten Tonfall, bedenken Sie, Kritik tut immer ein bisschen weh
- Drücken Sie sich klar und deutlich aus
- Verwenden Sie Ich-Botschaften
- Enden Sie wieder mit etwas Positivem

Wenn man selber kritisiert wird:

- Hören Sie genau zu, was gesagt wird
- Nehmen Sie die Kritik an und denken Sie darüber nach
- Rechtfertigen Sie sich NIE
- Reagieren Sie immer höflich und gelassen
- Fragen Sie nach konkreten Beispielen
- Sehen Sie Kritik als eine Lernchance
- Bedanken Sie sich für die Kritik

Reagieren Sie immer mit sachlichen Gegenfragen wie zum Beispiel „Ich weiß jetzt nicht genau was du meinst“ und versuchen sie, nicht beleidigt zu reagieren. Wer sofort beleidigt ist, nimmt die Kritik viel zu persönlich.

Man reagiert mit Trotz und büßt so seine Anerkennung stark ein. Sollte ihr Gesprächspartner beleidigt reagieren, dann geben Sie ihm das Recht, beleidigt zu sein; aber bieten Sie nach einiger Zeit ein erneutes Gespräch an. Diese Reaktion sollte aber auch nicht von Ihnen persönlich genommen werden.

12 Tipps zur Umsetzung

Sport und frische Luft

Aggressionen und Stress kann im Allgemeinen sehr gut mit Sport kompensiert werden. Dies in der frischen Luft zu machen bildet einen perfekten Ausgleich zum Alltag. Bereits ein täglicher Spaziergang bringt bereits auf andere Gedanken und oftmals ist ein Ärgernis nicht mehr so schlimm.

Erkenntnis und Wissen alleine nützt nichts.

In dieser Arbeit wurden viele Tipps und Informationen mitgeteilt, mit denen man mit mehr Freude und Motivation lernen und arbeiten kann.

Diese Tipps sollten im Alltag eingebaut werden. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber mit diesen Tipps fällt es vielleicht leichter, in schwierigen Situationen angemessen zu reagieren. Nicht jeder ist gleich schlagfertig wie ein anderer, vielleicht fällt es aber damit leichter.

Überwinden sie das Trägheitsprinzip

Es kostet am Anfang viel Kraft und Überwindung manche neue Methoden in den Alltag zu übertragen, doch die Mühe wird sich lohnen und für weniger Ärger im Leben sorgen.

Ein Schritt nach dem anderen

Es ist ratsam, einen Tipp nach dem anderen auszuprobieren. Am besten wird mit dem Punkt gestartet, der beim Lesen am Meisten hängen geblieben ist. Die meisten helfen meiner Erfahrung nach sehr gut.

Rythmusgesetz

Wenn man etwas regelmäßig zur gleichen Zeit oder am gleichen Ort mit den gleichen Umständen macht, geht es oft leichter. Das Nervensystem speichert dann die programmierte Information und es ist leichter, diese in ähnlichen Situationen abzurufen.

Rückschläge überwinden

Es ist völlig normal, dass nicht alles gleich auf Anhieb geschafft werden kann. Das geht jedem so. Teilerfolge sollten akzeptiert werden.

Verbünden mit Gleichgesinnten

Umgeben man sich mit Menschen, die bereits die Fähigkeiten besitzen, die man gerne haben will, ist es möglich von ihnen zu lernen. Hilfreich ist auch, sich eine andere Person mit den gleichen Zielen zu suchen und gemeinsam das Umsetzen zu versuchen. Gemeinsam kommt man oft schneller zum Ziel und verliert nicht so schnell die Motivation.

13 Quellen

<https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84rger>
<http://www.nlp-wissen.de/2009/11/assoziation-dissoziation/>
<http://www.frau-im-leben.com/uns-er-leben/macht-uns-aerger-krank/>
http://www.pflegewiki.de/wiki/Theorie_der_Ich-Zust%C3%A4nde
<http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/psychotechnik/aerger-killer>
Kursunterlagen „Mensch ärger dich nicht“ von Gerda Bender
Zeitschrift: Medizin populär, Ausgabe 6 2015

Veröffentlichung

Die Verfasserin erklärt sich ausdrücklich damit einverstanden, dass die vorliegende Seminararbeit auf der Homepage des ÖBV und des jeweiligen Landesverbandes veröffentlicht wird.

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Seminararbeit selbstständig verfasst und in der Bearbeitung und Abfassung keine anderen als die angegebenen Quelle oder Hilfsmittel benutzt, sowieso wörtliche und sinngemäße Zitate als solche gekennzeichnet habe. Die vorliegende Seminararbeit wurde noch nicht anderweitig für Prüfungszwecke vorgelegt.

24. März 2016

Datum



Unterschrift