

Frage 3: Weisst du, wie du mit Gefühlen umgehst? Wie du sie wahrnimmst und beschreibst?

Nein

Lernauftrag

1. Beantworte für dich – Kann ich Gefühle wahrnehmen und damit umgehen?
Siehe **Frage 4, unten.**
1. **Absolviere das Lernnugget Emotionale Verwundbarkeit verringern.** Du findest es auf der Lernplattform AMY.

Ja

Frage 4: Hast du die Emotionsregulation schon einmal erfolgreich angewendet?

Ja

Weiter geht es für dich mit einer kurzen **Repetition** im **Lernprozess Stufe 2, unter Learning.**

Nein

Weiter geht es für dich mit dem **Kurzvideo – guten Moment des Lernens und Lernprozess Stufe 1, unter Learning..**

Wir wünschen dir viel Spass und Flow





Zusammenfassung – Was ist Wut?

Wut ist eine kraftvolle emotionale Reaktion, oft als Antwort auf Frustration, Ungerechtigkeit oder auch auf eine Bedrohung. Wut zeigt und äussert sich durch eine intensive innere Spannung und wird von einem starken Verlangen nach Veränderung oder Reaktion begleitet.

Why, how, what? - Gehe diesen Fragen nach!

- Welche Gefühlsspektren stecken hinter der Wut?
- Wie beeinflusst die Emotion Wut unsere kognitive und körperliche Funktionsweise?
- Was sind die sichtbaren Ausdrucksformen von Wut?
- Welches sind die unsichtbaren Emotionen von Wut?
- Was ist die gesellschaftliche Bedeutung von Wut?
- Welche Auswirkungen hat unterdrückte Wut?
- Was sind die Schlussfolgerungen?

Wut



Warum gibt es die Emotion Wut?

Wut dient als eine Art Alarmsystem für den Körper und den Geist. Generell hat Wut verschiedene Funktionen und Vorteile:

- **Selbstverteidigung**
- **Signalisierung von Bedürfnissen**
- **Motivation zur Veränderung**
- **Stärkung des Selbstbewusstseins**

Welche Gefühlsspektren stecken hinter der Wut?

- Ärger
- Widerwille
- Missmut
- Raserei
- Abneigung
- Hass
- Groll
- Destruktivität
- Feindseligkeit
- Abscheu
- Nörgelei
- Rachsucht
- Verbitterung

Weitere Gefühlsspektren findest du in der Lernprozess Stufe 1

Wut



Wie beeinflusst die Emotion Wut unsere Funktionsweise?

Die Emotion Wut kann unsere kognitive Funktion beeinträchtigen, indem sie unsere Aufmerksamkeit auf negative Gedanken oder Ereignisse lenkt und uns dazu bringt, impulsiv zu handeln. Auf körperlicher Ebene erhöht sie oft unseren Herzschlag und Blutdruck und kann zu einem gesteigerten Energielevel führen, der potenziell zu aggressivem Verhalten führen kann.

Was sind die sichtbaren Ausdrucksformen von Wut?

Die sichtbaren Ausdrucksformen von Wut können lautes Sprechen, aggressive Gesten, erhöhte Körperspannung oder sogar gewalttätiges Verhalten sein.

Wut



Welches sind die unsichtbaren Emotionen von Wut?

- Traurigkeit
- Scham, Hilflosigkeit: Das Gefühl, keine Kontrolle zu haben, kann Wut verbergen.
- Unzulänglichkeit: Mangelndes Selbstwertgefühl oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein)
- Einsamkeit
- Frustration
- Leere, Sinnlosigkeit oder Gleichgültigkeit
- Schuld und Reue
- Furcht

Was ist die gesellschaftliche Bedeutung von Wut?

Obwohl Wut oft als negative Emotion betrachtet wird, hat sie auch positive Aspekte. Sie kann dazu beitragen, **Missstände** aufzudecken, **Ungerechtigkeiten** anzuprangern und **sozialen Wandel** herbeizuführen.

Wut



Was sind mögliche Auswirkungen von unterdrückter Wut?

- **Emotionale Auswirkungen:** Chronische Wut kann zu Stress, Reizbarkeit, Depressionen und einem niedrigen Selbstwertgefühl führen.
- **Beziehungsschäden:** Unkontrollierte Wut kann zu Konflikten, Vertrauensverlust und Isolation in Beziehungen führen.
- **Gesundheitliche Folgen:** Chronische Wut erhöht das Risiko für Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Magen-Darm-Probleme.
- **Berufliche Konsequenzen:** Wutausbrüche am Arbeitsplatz können das Arbeitsklima stören und zu beruflichen Sanktionen führen, sogar zu Entlassungen.



Wut



Was sind die potenziellen Hindernisse und wie können sie überwunden werden?

- **Keine Erfolge**
- **Chaotische und zwischenmenschlich schwierige Beziehungen**
- **Geringe bis keine Unterstützung im persönlichen Wachstum**
- **Starke Gefühlsschwankungen**
- **Zeitmanagementprobleme**
- **Fehlende Fachkenntnisse oder Fähigkeiten**
- **Falsches Mindset und Einstellung**
- **Übermäßige Impulsivität**
- **Mangelnde Kommunikation**
- **Identitätsunsicherheit und Denk- und Verhaltensstörungen**
- **Sich häufende schwierige Situationen**
- **Alleingang und Abschottung**
- **Langfristige Schäden an Körper, Seele und Geist**

Wut**Was sind die langfristigen Vorteile eines gekonnten Umgangs mit der Emotion Wut?**

Insgesamt bietet ein gekonnter Umgang mit der Emotion Wut eine persönliche Kontrolle und Stabilität. Mit der aktiven Auseinandersetzung von dem Zusammenspiel von deinen Gefühlen, deinen Gedanken und deinem Verhalten kannst du deine Denkmuster verändern und dadurch Schwierigkeiten und seelische Belastungen in deinem Leben minimieren. Indem Menschen die Emotionsregulation lernen und anwenden, können sie langfristig erfolgreiche Ergebnisse erzielen und ihr volles Potenzial entfalten. Dazu Fördern Sie

- **Befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen**
- **Fähigkeiten zur Regulation von Stimmungsschwankungen**
- **Spannungs- und Frustrationstoleranz**
- **Fähigkeiten zur Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber**
- **Persönliches und berufliches Wachstum**
- **Erfolg und Erfüllung in den 5 Ebenen der persönlichen Lebensuhr**



Wut**Schlussfolgerungen****Wut ist eine Emotion, welche**

Mit dem Auseinandersetzen der persönlichen Emotionen, dem Zusammenspiel von Gefühlen, Gedanken und Verhalten lernt man sich selbst gewahr zu werden, d.h. bewusst Kontrolle zu erleben über seine Gedanken, seine Gefühle, seine Handlungen, über seinen Körper und die vorhandene Situation. Mit einem Verhaltenstraining übt sich die Person innerhalb kurzer Zeit gekonnt in einer schwierigen Situation zu reagieren, damit es wirksam hilft und dabei langfristig keinen Schaden für den Anwender beinhaltet. Durch eine emotionale Stabilität kann das persönliche Wachstum mittels Zielen vorangetrieben werden.

Insgesamt setzen Menschen sich Ziele, um persönliches Wachstum, Erfolg, Wohlbefinden, zwischenmenschliche Beziehungen und einen positiven Beitrag zur Welt zu erreichen.

Die systematische Anwendung von der Emotionsregulation und dem Aufbau eines Skills-Koffer trägt dazu bei, diesen Prozess zu optimieren und den Weg zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben zu ebnet.

Es gilt auch darauf zu achten, dass die Kommunikation hierbei ein wichtiges Fundament ist.