

Bereits im Kindesalter werden wir dazu erzogen, Wut zu unterdrücken. Dies verhindert, dass wir lernen, für uns selbst einzustehen. Auch im Erwachsenenalter kann es dazu führen, dass wir andere Menschen einfach viel zu oft unsere eigenen Grenzen übertreten lassen. Die unterdrückte Wut macht uns reizbar, lässt uns unwohl fühlen, kann Kopfschmerzen, Verspannungen, Depressionen und vieles mehr verursachen.

Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Wut können verschiedene Wege ausprobiert werden, mit diesem Gefühl umzugehen, statt es einfach nur zu unterdrücken.

Die folgenden Fragen können dir helfen in dich selbst zu hören und dich mit deiner eigenen Wut auseinanderzusetzen – das kann sich manchmal unbequem und belastend, manchmal aber auch empowernd anfühlen.

# Mehr zum Thema *Wut*



Webseite



Instagram



Lets Rage  
Playlist

Reflexionskarten



[ Bifid ]  
Wutbänden

Warum bin ich heute hier?  
Habe ich bestimmte Gefühle,  
Erwartungen oder Fragen  
mitgebracht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Habe ich mich bereits mit  
dem Thema Wut auseinander-  
gesetzt? Inwiefern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nutze ich meine Wut, um  
Veränderung anzustoßen  
– bspw. in Projekten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Habe ich offene Fragen  
an mich selbst, an andere  
oder an die Wut?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Haben sich meine Gedanken  
zum Thema „Umgang mit Wut“  
verändert? Inwiefern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Habe ich Wünsche an mich,  
andere Menschen oder  
Institutionen? Wie kann ich bei  
der Umsetzung helfen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---