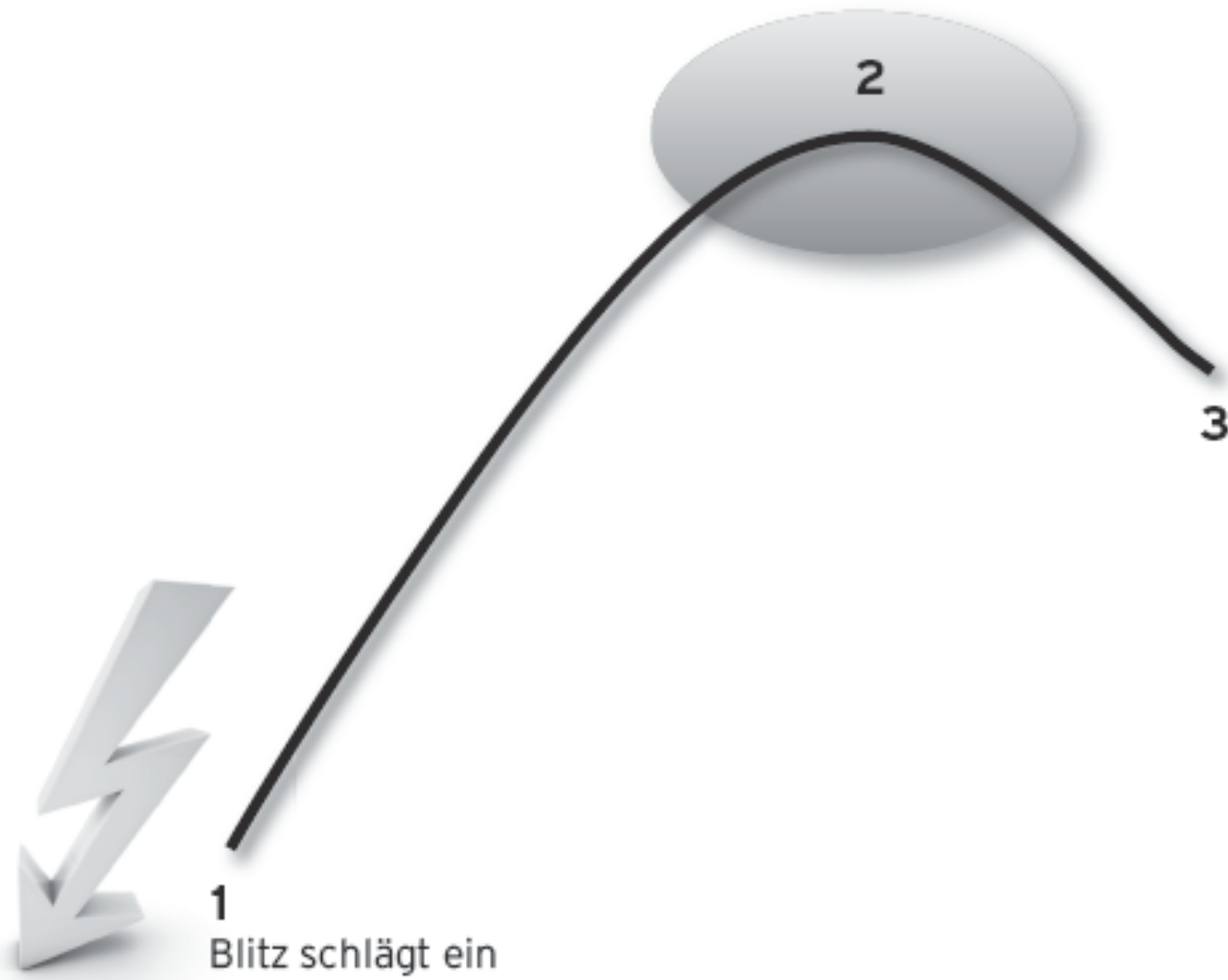


*Christian*  
BREMER

I  ÄRGER

[www.christian-bremer.de](http://www.christian-bremer.de)



# Vorbeugen

**Fokussiere ich mich  
bereits zu 100% auf das, was  
ich selbst beeinflussen kann?**

**Spiegelei versus Rührei**

**Gebe ich meinem Verstand  
bereits ausreichend und  
regelmäßig Gelegenheit,  
sich selbst zu beruhigen?**

**MM - Meine Minute**

**Spreche ich bereits  
deutlich an, was ich  
brauche, um zufrieden  
zu sein (Bedürfnisse)?**

**PlusPunkt / PlusFrage**

# Situativ

# SOS-Knopf bei Ärger

**STOPP**

**„VORNAME“**

Im 😎 Tonfall

# KURZFORM „Ja..., und...“

**Ja**, ich bin jetzt gestresst / verärgert...

...**und** was ist das Beste, was ich jetzt tun kann?

...**und** wie denke ich darüber in 5 Jahren?

...**und** wer kann mir helfen?

...**und** das ist besser, als...

...**und** bin ich jetzt in Lebensgefahr?

# KURZFORM „AAA“

**Annehmen:**

**Bin ich in Lebensgefahr?**

**Analyse:**

**Was sind jetzt meine konkreten verschiedenen Optionen?**

**Angehen:**

**Für welche Option entscheide ich mich?**

# Umsetzung

# Umsetzung

## Meine Transfer-Karte

### Das habe ich gelernt

Was waren meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar? Welche Gedanken oder Impulse haben meine Sichtweise verändert?



---

---

---

### Mein nächster konkreter Umsetzungsschritt


Was werde ich bis wann als nächstes tun? Welcher erste kleine Schritt folgt?



---

---

---

 **Tipp:** Teilen Sie Ihre Erkenntnisse mit Ihrer Führungskraft oder anderen Teilnehmenden – Im Austausch wird Lernen noch wirksamer!

### Einige Wochen nach dem Seminar: Was habe ich erfolgreich angewendet?

Was habe ich im Rückblick an das Seminar erfolgreich in meinem Alltag umgesetzt und angewendet?



---

---

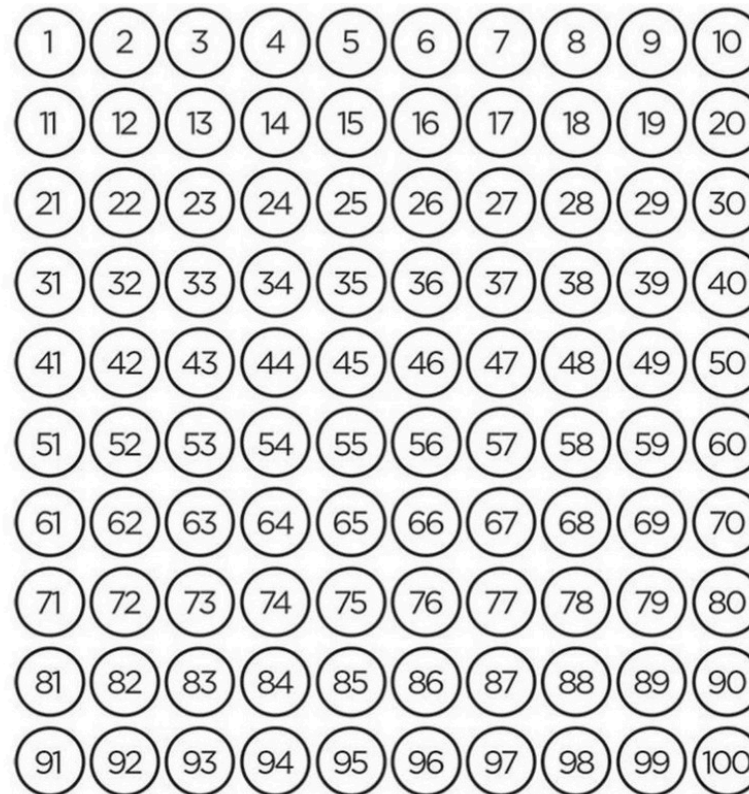
---

Transferkarte wurde mit Führungskraft besprochen.

Die Personalentwicklung wünscht Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!



# Umsetzung



# I ♥ ÄRGER

**Jetzt noch Tipps und Tricks sichern:**  
<https://christian-bremer.de/newsletter/>