

I  ÄRGER

Klarheit statt Krawall

Ziele/Beispiele/Situationen

Bedenke:

Ärger braucht eine Erwartung.

Ärger ist ein Geschenk.

Die Quelle des Ärgers ist mein Denken.

Ärger zeigt mir, dass ich motiviert bin.

Sage „Ja!“ zu jedem PKB.

Ärger gehört einfach dazu.

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

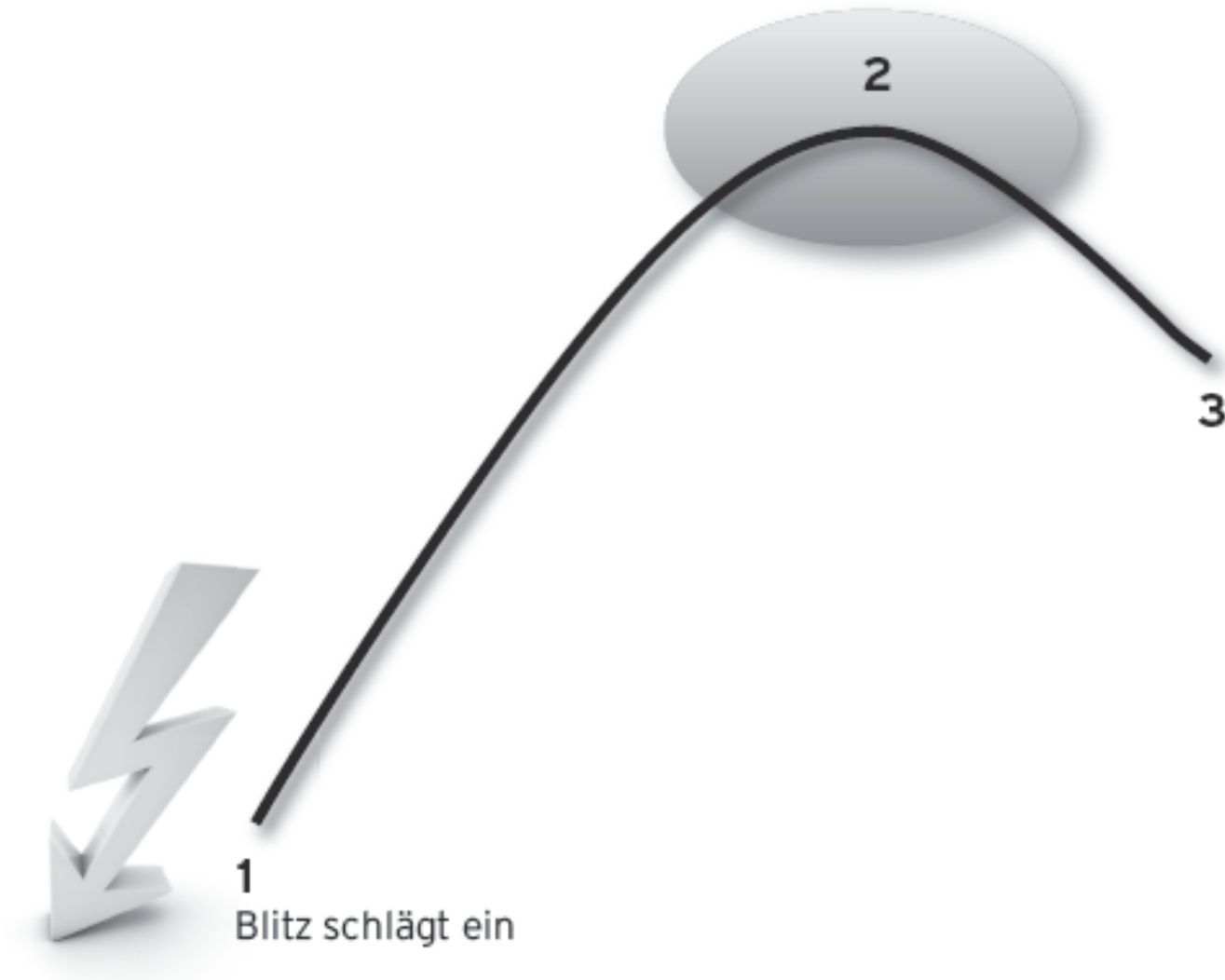
MM - Meine Minute

**Respektiere ich die
Einflusszone anderer
und nutze meine eigene
Einflusszone?**



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

PlusPunkt / PlusFrage



Fünf konkrete Ideen zur 1. Hilfe:

1. „Bin ich in Lebensgefahr?“
2. „Nicht sofort...“
3. „Der darf das... Und ich darf...“
4. „Wie denke ich nächsten Mittwoch darüber?“
5. „Ja... (Gefühl), und... (Handlung).“

KURZFORM

STOPP 🕶️ **VORNAME**

KURZFORM „AAA“

Annehmen:

Bin ich in Lebensgefahr?

Analyse:

Was sind jetzt meine konkreten verschiedenen Optionen?

Angehen:

Für welche Option entscheide ich mich?



Habe ich eine Intention?



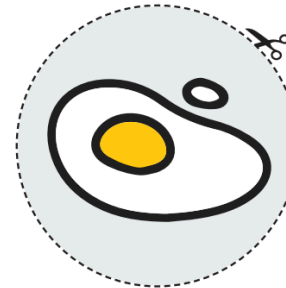
Bin ich fokussiert?



Habe ich meditiert?



Bin ich dankbar?



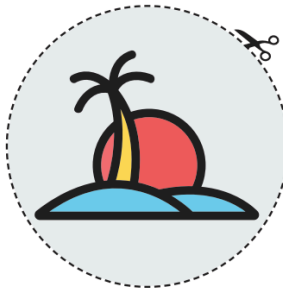
Bin ich in meiner Einflusszone?



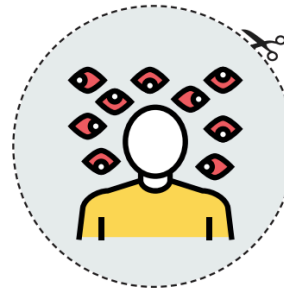
Achte ich auf meinen Zustand?



Übernehme ich die Verantwortung?



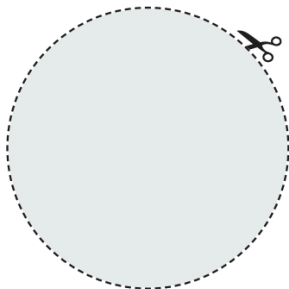
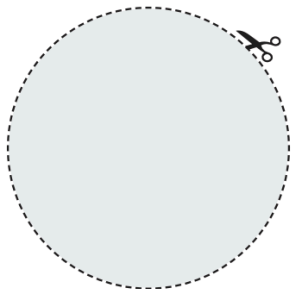
Habe ich mich entspannt?



Beobachte ich mein Denken?



Sorge ich für mich?



*„Glücklich, gelassen und entspannt
sein zu wollen ist das Natürlichste,
was es gibt.“*

www.christian-bremer.de

I  ÄRGER

Klarheit statt Krawall