



*Alles beginnt in
deinen Gedanken*

Ärgern - nie wieder!

schnell aus dem
Teufelskreis aussteigen

Wir alle kennen das: morgens auf dem Weg zur Arbeit: du hast es eilig und irgend ein Vollidiot scherte genau vor dir aus und du ärgerst dich! Es kreist in dir und du erzählst es erst mal der Lieblingskollegin, du kommst nach Hause und erzählst es deinem Freund. Deine Freundin ruft an und du machst deinem Ärger Luft. Merkst du: du hast es jetzt schon mehrfach den Tag über wieder hergeholt und dich jedes mal erneut darüber geärgert. Das kostet dich viel Energie. Die du lieber zu anderen Dingen beisteuern würdest. Doch wie kommst du aus diesem Teufelskreis heraus, ohne das Ereignis mehrmals am Tag zu wälzen?

Hier die Umsetzung: mache dir bitte einmal bewußt - denkst du, derjenige ist am Morgen mit der Absicht aufgestanden: ich werde heute die "XY" mal so richtig ärgern - nein. Vielleicht hatte derjenige es eilig, war zu spät und muss nun auf die Tube drücken. In seinem Stress, hat er dich nicht kommen gesehen. Fazit: er hat das nicht mit Absicht gemacht, denn er kennt dich ja gar nicht, wie also sollte es gehen. Erkenne: nur du kannst dich ärgern. Und hier hast du den Schlüssel in der Hand: wenn nur du dich ärgern kannst, dann kannst du es auch lassen. Wenn du dich das nächste Mal aufregst, dann tue bitte folgendes: Halte inne - oh ich rege mich gerade auf - okay, kann ich machen, aber ich bin nicht dazu verpflichtet - und du nimmst damit dem Ärger den Wind aus den Segeln. Deine Energie bleibt dir erhalten!