

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Anti-Ärger-Strategien

Der beste Umgang mit Ärger ist,
ihn überhaupt nicht entstehen zu lassen.

Dafür gibt es vier Strategien. Deshalb in einer Ärgersituation:

Relativieren

Wie lange hat die Situation Bedeutung?

Konzentrieren

Welche zentralen Werte werden verletzt?

Auswählen

Welche anderen Sichtweisen gibt es noch?

Terminieren

z. B. morgen, 10 Uhr:
zehn Minuten „ärgern“
in den Terminplaner eintragen.

Und wenn „Terminieren“ auch nichts hilft, kannst Du dich immer noch ärgern!

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnle im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnle-wiki.spd.de>.