

Anti-Ärger-Strategien

Der beste Umgang mit Ärger ist, ihn überhaupt nicht entstehen zu lassen.
Dafür gibt es vier verschiedene Strategien.

1. Relativieren

Wie lange hat die Situation Bedeutung?

2. Konzentrieren

Welche zentralen Werte werden verletzt?

3. Auswählen

Welche anderen Sichtweisen gibt es noch?

4. 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.