

clever ärgern – mehr leben

Mein persönliches Anger-Management

von Jürgen Kutscha

© 2020 - Alle Rechte vorbehalten

Dieses eBook darf weder vollständig noch in Auszügen, in keiner Form und durch kein Mittel, weder elektronisch noch mechanisch (Fotokopieren, Aufzeichnung oder jegliches andere bereits vorhandene oder auch zukünftige System) vervielfältigt werden, ohne die vorherige schriftliche Erlaubnis durch den Verfasser Jürgen Kutscha.

Alle Ratschläge in diesem eBook wurden vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Die männliche Form dominiert im Text, es sind aber grundsätzlich alle Geschlechter und nicht-binären Leser* angesprochen.

1. Auflage
Originalausgabe Februar 2020



INHALT

Vorwort	7
Einleitung	10
Ärger als Emotion	13
Vorteile des Ärgers.....	16
Resilienz	17
Mein Psycho-Akku	19
Vergangenheit: Die Miniskripte	24
Ich bin's, der Ärger!.....	26
Meine Grundbedürfnisse und inneren Antreiber.....	28
Gegenwart: Eine Bestandsaufnahme	39
Ich bin außer mir!!.....	40
Die ärgerliche Feedbackschleife	43
Die volatile Projektionsfläche!	44
Warum lässt mich das Leben nicht einfach in Ruhe?.....	48
Mein genetisch geprägtes Temperament.....	51
Passiv-aggressiver Ärger und weitere Ärger-Rhetorik.....	53
„Ich bin doch immer nett“	55
Wie rede ich eigentlich mit mir?	58
Da fehlen mir die Worte	60
Ab jetzt nehme ich dich ernst.....	63
Gewohnheiten und die grundsätzliche Einstellung.....	64
Wissen vs. Vermutung	68
I am hangry	70



Zukunft: Meine Strategien	71
Optimismus	75
Kein Leid vor der Zeit	77
Optimistisch, bis der Arzt kommt	80
Verlassen der Opferrolle.....	82
Kümmere dich doch um mich!	84
Gemeinsam schwach	86
Hätte, hätte, Fahrrad.....	87
Opfer oder Täter?.....	89
Verantwortungsübernahme	92
Wer ist schuld?	94
Probieren, Probieren, Probieren	96
Akzeptanz	99
Die Frage nach dem Warum	101
Akzeptieren oder tolerieren?	103
Die gewollte Realität	103
Ringen Sie nie mit einem Schwein.....	104
Lösungsorientierung	107
Sicherheit in der Veränderung.....	108
Lösungen liegen oft nicht im Bereich des Bekannten	110
Netzwerkorientierung.....	112
Mein Netzwerk als mein Team!.....	113
Teilen der positiven Emotionen.....	113



Zukunftsorientierung	116
Die realistische Visualisierung	117
Was ist heute noch aktuell?.....	118
Nachwort.....	119
Quellen und weiterführende Literatur.....	125



*Ich habe mir fest vorgenommen, mich nicht unter
meinem Niveau zu ärgern.*

Hellmut Karasek



Vorwort

Vielleicht geht es Ihnen manchmal wie mir noch vor einigen Jahren.

Wenn ich mich damals *richtig* geärgert habe, war ich der festen Überzeugung, dies zu recht zu tun, und ließ dies auch gern andere wissen. Kennen Sie noch das „HB-Männchen“, das bei jeder Gelegenheit unter die Decke ging?

Heute beschäftige ich mich mit meinem Ärger jedoch konstruktiv und verwandle ihn effektiv in produktive Energie, bin also einfach *clever*. Aber wie kam es zu diesem Sinneswandel?

So mancher Ärger schlug mir auf den Magen oder ging mir an die Nieren. Und das ist durchaus wörtlich zu nehmen. Ich spürte körperliche Reaktionen, bekam einen roten Kopf oder war angespannt. Mittlerweile dürfte allgemein bekannt sein, dass Ärger unserem Immunsystem schadet. Blutdruck und Herzfrequenz steigen nicht nur, während wir uns ärgern, sondern auch oft, wenn wir an unseren Ärger zurückdenken.

Manch einer entwickelt sogar Magengeschwüre und Depressionen. Wenn Ärger dann in Wut umschlägt, operieren unsere Kampfhormone im Dauerzustand. Man sieht ständig rot – eventuell um den Preis eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts.

Ich stellte auch fest, dass ich mich durch den Ärger gedanklich viel zu oft in der Vergangenheit aufhielt. Zunächst ärgerte mich irgendetwas, das ich oftmals gar nicht in Worte fassen, geschweige denn wirklich beeinflussen konnte. Und wenn ich doch wusste, was der Grund für meinen Ärger war, hatte ich die besten Einfälle, mich gegen den Ärger zur Wehr zu setzen – aber erst 5 Minuten, nachdem das auslösende Ereignis vorbei war. Schon wieder ein Grund sich zu ärgern! Was für ein ärgerlicher Kreislauf ...!

Eines Tages wollte ich einen Weg aus dem täglichen Hamsterrad des Ärgers finden. Ich wollte die Vergangenheit hinter mir lassen, das ständige Nachdenken über meine alltäglichen Ärgernisse, und hinein in die Zukunft, um diese zu gestalten.



Ich entschied mich also ganz bewusst dafür, meine Energie, welche ich bis dahin in meinen Ärger investiert hatte, produktiv zu nutzen und nach vorne zu leben.

Wie ich oben erwähnt habe, nahm der Ärger lange, nachdem die auslösende Situation vorbei war, noch viel Raum ein. Ich grübelte über das, was sich nicht mehr ändern ließ und nicht mehr durch mich zu beeinflussen war. Aus dieser bewussten Perspektive entwickelte ich mein Modell des *Psycho-Akkus*, das ich mir gerade in ärgerlichen Momenten immer wieder gerne vor Augen führe und im weiteren Verlauf gerne mit Ihnen teilen möchte.

Die nachfolgenden Seiten sollen Ihnen ein erstes Hineindenken in die Thematik ermöglichen. Zudem berichte ich aus meiner Perspektive und verbinde meine persönlichen Strategien zum cleveren Ärgern mit einigen Themenfeldern der Resilienzforschung. Letztlich handelt es sich aber nicht um eine wissenschaftliche Abhandlung zum Thema. Sie erhebt keinen Anspruch auf fachliche Korrektheit und ist vor allem eine Darstellung meiner persönlichen Strategien.

Konkrete Fragen, die ich mir im Rahmen meines persönlichen Anger-Managements stelle, sind im weiteren Verlauf durch eine verstärkte Schriftart **hervorgehoben** oder in einer Hinweisbox zusammengefasst. Vielleicht können Sie einige meiner persönlichen und individuellen Gedanken verwenden und auf sich anpassen.

Lassen Sie uns zunächst aber Klartext sprechen:

Es ist nicht möglich, sich nicht zu ärgern. Denn Ärger ist eine Emotion, die uns zeigt, dass wir mit irgendetwas nicht einverstanden sind.

Aber an den kleinen, ärgerlichen Herausforderungen des Alltags lässt sich oft ganz nebenbei exemplarisch lernen und üben, wie man große Krisen meistert.

Meine wichtige Botschaft – oder nennen Sie sie Spoiler-Alarm – lautet: Gerade zu Beginn der Beschäftigung mit diesem Thema ärgert man sich meistens sogar öfter über alltägliche Dinge. Dies liegt daran, dass man sich nun intensiver damit befasst und den gedanklichen Fokus darauf legt. Im Rahmen der selektiven Wahrnehmung wird einem plötzlich viel bewusster, über wen und was man sich ärgert.

Wenn man sich mit Ärger beschäftigt, sieht man mit hoher Wahrscheinlichkeit vor allem eines im Leben: Ärger. Womöglich merkt man zudem, wie man selbst andere – natürlich unbeabsichtigt – ärgert. Vielleicht setzt auch die Ärger-Feedbackschleife ein und Sie ärgern sich plötzlich darüber, dass Sie sich ärgern.

Seien sie unbedingt gnädig mit sich und achten Sie darauf, dass aus Ihrem Ärger keine Wut wird. Weder anderen noch sich selbst gegenüber.

Während die ersten beiden Kapitel den Fokus insbesondere auf die eigene Reflexion legen, geht es im dritten Kapitel um alternative Denk- und Handlungsoptionen, die mir dabei halfen, konstruktiv mit meinem Ärger umzugehen.

Sollte Ihnen nachfolgend einmal etwas zu leicht oder oberflächlich erscheinen: Ich bin der Meinung, dass die konstruktive Auseinandersetzung mit dem Thema Ärger im Gegensatz zum unreflektierten Ärger etwas Schönes und Leichtes ist. Genau aus diesem Grund berichte ich gern davon.

Bedenken Sie zudem: Sich weniger zu ärgern ist ein Marathon, kein Sprint. In jedem Fall ist es aber eine beachtliche persönliche Initiative zur Persönlichkeitsentwicklung.

Für mich hat sich die *clevere* Beschäftigung mit diesem Thema auf vielen Ebenen gelohnt. Vielleicht wird meine Erfahrung ja auch zu Ihrer. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Einleitung

Ein Freitagmorgen im November. Noch ein Tag bis zum wohlverdienten Wochenende. Eigentlich hätte ich das Klingeln meines Weckers um 5:30 Uhr wohlwollend hinnehmen können – immerhin war es der letzte Arbeitstag vor dem Wochenende.

Ein wichtiger Termin zwang mich aber eine Stunde früher als üblich aus dem Bett, weil ich vor dem 8-Uhr-Termin im Büro noch einmal ein paar Unterlagen durchsehen und einen Kaffee trinken wollte. Und etwas zusätzliche Zeit für die Wegstrecke konnte ja auch nicht schaden.

Draußen war es kalt und ungemütlich, ein typisches Novemberwetter. Es regnete nicht wirklich, aber einige kleine und klirrend kalte Tropfen fielen herab. Dazu dieser Herbststurm ...

Obwohl passend angezogen, kam ich auf dem Weg zur Arbeit relativ feucht am Bahngleis an. Kurz vor der geplanten Einfahrt des Zuges las ich beiläufig die Information auf der digitalen Anzeigetafel: „Heute 5 Min. später“. Nun, kein Problem. Wenn nur dieser eisige Wind nicht gewesen wäre.

Weitere 10 Min. später fragte ich mich, ob die Anzeige nicht aktualisiert wurde oder es bei der Bahn eine andere Zeitrechnung gab, denn es wurden immer noch 5 Minuten Verspätung angezeigt.

Beinahe sarkastisch nahm ich nach weiteren 5 Minuten zur Kenntnis, dass ich mich nicht in einem zeitlichen Paralleluniversum befand, denn die Anzeige teilte mir mit: „Unbekannt verspätet“, und wenige Augenblicke später: „Zug fällt aus“! Die nächste reguläre Bahn in 10 Minuten würde vermutlich aber pünktlich einfahren. Auf das Taxi umsteigen oder es riskieren? Ich wartete bis zur Einfahrt des nächsten, diesmal pünktlichen Zuges.

Die Bahn war nun so voll, dass ich mich, gerade noch einen Haltegriff erwischend, in die Horde ebenfalls pflichtbewusster Arbeitnehmer einreichte. Der Atem unterschiedlicher Menschen, ein in jeglicher Form pushender Mix aus Gerüchen unterschiedlicher koffeinhaltiger Getränke und Speisen, auf den ich jedoch gern verzichtet hätte, wurde



direkt in mein Gesicht geblasen. Als Nichtraucher war mir auch der Geruch kalter Asche nicht ganz angenehm.

Anscheinend war ich nicht der Einzige, dem das Gedränge aufstieß: Die Gesichtszüge der Mitreisenden verfinsterten sich schneller, als jemals eine Bahn gefahren war. Nachdem der Lokführer die überraschten Fahrgäste durch mehrfache Ansagen ermutigt hatte, die Türbereiche freizuhalten, damit „sich diese schließen und wir unsere Fahrt fortsetzen können“, begann die Fahrt auch schon, bei der genug Zeit blieb, einen stark verschwitzten, augenscheinlich fiebrigen Zeitgenossen zu beobachten, der – ausschließlich den Haltegriffen geschuldet – seine Achsel freundlich meinem Gesicht entgegenstreckte. Am Wochenende werde ich dann wohl krank werden, dachte ich noch, als die Bahn wegen einer technischen Störung für mindestens 5 Minuten (also eine unbestimmte Zeit) im Tunnel feststeckte. Ich dachte bis dahin, mein Termin sei wichtig, aber weit gefehlt: Meine Mitreisenden mussten wohl wichtigere Termine haben, wird doch wild telefoniert, gestöhnt und über das nicht funktionierende Mobilfunknetz geflücht.

Um die Spannung nicht zu sehr zu strapazieren: Ich kam 10 Minuten vor meinem Termin im Büro an. Feucht vom mittlerweile leichten Schneeregen und verschwitzt vom Sprint in die Zielgerade (Stechuhr) fror ich. An Vorbereitung und Kaffee war nicht mehr zu denken, denn ich brauchte die Zeit, um meinen Ärger, inklusive errötetem Kopf und schnellem Puls, wieder halbwegs in den Griff zu bekommen. Natürlich waren das nicht die einzigen Ärgernisse des Tages. Glauben sie mir, es gesellten sich noch ein paar weitere hinzu. Immerhin war ich zu diesem Zeitpunkt gerade erst im Büro angekommen ...

Warum ich Ihnen diese Geschichte erzähle? Nun, vielleicht kommt sie Ihnen bekannt vor. Vielleicht finden Sie die Geschichte aber auch witzig. Aber glauben Sie mir, in jenem Moment war es ganz und gar nicht so. Und auch jetzt gerade steigt mein Puls wieder. Denn bekanntlich kann



unser Gehirn die Dinge besonders gut, die wir oft tun. Und geärgert habe ich mich schon oft. Das kann ich also richtig gut!

Eventuell denken Sie sich auch, was ein armseliger Zeitgenosse ich sein muss, um mich überhaupt so sehr über eine Kleinigkeit wie oben aufregen zu können?

Wirklich begründeten Ärger aber gibt es nicht. Ärger ist subjektiv. Während ich mich über die an jenem Tag mangelhafte Dienstleistung meiner Beförderung ärgerte, fuhren andere vielleicht mit dem Auto und machten dabei andere Ärger-Erfahrungen. Manche ärgern sich über ein fehlendes WLAN-Signal, besetzte Sportgeräte im Fitnessstudio, über Radfahrer (oder andere Autofahrer), über Raucher oder Nichtraucher. Jeder hat sein eigenes Ärgernis. Ärger macht uns deutlich, dass wir mit irgendetwas nicht einverstanden sind. Irgendetwas verstößt gegen unsere Werte, Ansichten oder Überzeugungen oder „funkt uns einfach nur dazwischen“.

Meinen alltäglichen Ärger auf dem Weg zur Arbeit reflektierte ich kaum. Irgendwie hatte ich mich damit abgefunden. Ähnlich dem Pawlowschen Hund war ich plötzlich unbemerkt in die Reiz-Reaktions-Falle getappt. Beim kleinsten Anschein einer Bahnverspätung war ich schon auf dem Sprung – wie das HB-Männchen.

Das eBook zum Kauf finden Sie unter www.clever-ärgern.de

