

# **Aggressionsbewältigung**



***Wut und Frustration kontrollieren***

***Owen Jones***



Owen Jones

# **Aggressionsbewältigung**

«Tektime S.r.l.s.»

## **Jones O.**

Aggressionsbewältigung / O. Jones — «Tektime S.r.l.s.»,

Viele Menschen glauben, dass die Wut in der Weltbevölkerung insgesamt in alarmierendem Maße zunimmt. Es werden verschiedene Gründe vorgeschlagen, von denen einige sind: Gewalt im Fernsehen und in Filmen; Chemikalien und E-Nummern in verarbeiteten Lebensmitteln; das Besprühen von Pflanzen; Chemtrails von Flugzeugen; Alkohol- und Drogenmissbrauch; eine Abnahme der Selbstkontrolle; reduzierter Glaube an Gott; mangelnder Respekt vor traditionellen Autoritätspersonen und viele andere. Viele Menschen glauben, dass die Wut in der Weltbevölkerung insgesamt in alarmierendem Maße zunimmt. Es werden verschiedene Gründe vorgeschlagen, von denen einige sind: Gewalt im Fernsehen und in Filmen; Chemikalien und E-Nummern in verarbeiteten Lebensmitteln; das Besprühen von Pflanzen; Chemtrails von Flugzeugen; Alkohol- und Drogenmissbrauch; eine Abnahme der Selbstkontrolle; reduzierter Glaube an Gott; mangelnder Respekt vor traditionellen Autoritätspersonen und viele andere. Es lohnt sich, einen genauen Blick auf Wut und Aggression zu werfen, um ein tieferes Verständnis für die emotionalen Ausbrüche zu erlangen, die oft die Anwendung von Techniken zur Wutbewältigung erfordern. Frustration ist eine der Hauptursachen für Wut. Frustration entsteht jedoch nicht über Nacht; vielmehr tritt Frustration auf, wenn zugrunde liegende Probleme an die Oberfläche kommen. Daher ist Frustration ein tiefes, ungelöstes Gefühl oder ein Zustand von mangelndem Vertrauen und Unzufriedenheit, der aus ungelösten Missständen oder und unbefriedigten Bedürfnissen und Wünschen entsteht. Dieses kurze Buch wirft einen kurzen Blick auf diese Themen. Sein Hauptzweck ist es, denjenigen, die von Wut betroffen sind, zu zeigen, wie sie weitere Hilfe suchen können. Die Artikel können auch in eigenen Publikationen verwendet werden.

© Jones O.

© Tektime S.r.l.s.

## 1 AGGRESSIONSBEWÄLTIGUNG

Wut und Frustration kontrollieren  
von

1 Owen Jones

Übersetzt von

Tejinder Kumar

Herausgegeben von

Megan Publishing Services

<http://meganthemisconception.com>

Copyright Owen Jones 2021 ©

Hallo und vielen Dank, dass Sie dieses Ebook mit dem Titel 'Anger Management' gekauft haben.

Ich hoffe, dass Sie die Informationen hilfreich, nützlich und gewinnbringend finden werden.

Die Informationen in diesem ebook über verschiedene Aspekte des Wutmanagements und damit zusammenhängende Themen sind in 15 Kapiteln von jeweils etwa 500-600 Wörtern gegliedert.

Ich hoffe, dass es diejenigen interessieren wird, die mehr über Wutmanagement oder die Kontrolle ihres Temperaments lernen wollen.

Als zusätzlichen Bonus gewähre ich Ihnen die Erlaubnis, die Inhalte auf Ihrer eigenen Website oder in Ihren eigenen Blogs und Newslettern zu verwenden, obwohl es besser ist, wenn Sie sie zuerst in Ihren eigenen Worten umschreiben.

Sie dürfen das Buch auch aufteilen und die Artikel weiterverkaufen. Das einzige Recht, das Sie nicht haben, ist, das Buch so weiterzuverkaufen oder zu verschenken, wie es Ihnen geliefert wurde.

Wenn Sie ein Feedback haben, hinterlassen Sie es bitte bei der Firma, bei der Sie dieses Buch gekauft haben.

Nochmals vielen Dank für den Kauf dieses Ebooks,

Mit freundlichen Grüßen,

Owen Jones

Inhaltsverzeichnis

Über Anger Management.

Wut-Management

Wutmanagement-Lektionen

Aggressionsbewältigung für Heranwachsende

Aggressionsbewältigung Bücher

Aggressionsbewältigung Artikel

Aggressionsbewältigung-Filme

Aggressionsmanagement für Kinder

Aggressionsmanagement Hilfe

Aggressionsmanagement-Techniken

Aggressionsbewältigung-Fähigkeiten

Wutmanagement und häusliche Gewalt

Wutmanagement-Tipps für stressige Situationen

Wo Sie kostenlose Ratschläge zum

Aggressionsmanagement finden

Wutmanagement-Fähigkeiten, die funktionieren

1 Über Anger Management.

Wenn man über Wutmanagement nachdenkt, lohnt es sich, einen genaueren Blick auf Wut und Aggression zu werfen, um ein tieferes Verständnis der Emotionen zu erlangen und sich um die Anwendung von Wutmanagement-Lösungen zu bemühen.

Wenn jemand Frustration empfindet, neigt er oft dazu, in die Luft zu gehen, wenn seine Emotionen geweckt werden. Frustration entsteht jedoch nicht über Nacht; vielmehr tritt Frustration auf, wenn zugrunde liegende Probleme an die Oberfläche kommen. Daher ist Frustration ein tiefes, ungelöstes Gefühl oder ein Zustand von mangelndem Vertrauen und Unzufriedenheit, der aus ungelösten Missständen oder unbefriedigten Bedürfnissen und Wünschen entsteht.

Wut ist also das Gefühl, das eine Person bekommt, wenn sie ihren Willen nicht bekommt oder wenn eine Reihe von Problemen, die in der Vergangenheit geschlummert haben und nur darauf gewartet haben, an die Oberfläche zu kommen, schließlich an die Oberfläche kommen. Aggression ist eine gewaltsame Handlung oder Methode, die eingesetzt wird, um ein anderes Individuum zu dominieren.

Aggression ist eine streitsüchtige, schädliche oder zerstörerische Verhaltensweise, besonders wenn sie durch Frustration ausgelöst wird. Aggression kann gut sein, wenn Ihr Leben in Gefahr ist, aber in den meisten Fällen verursacht Aggression nur Schaden.

Durchsetzungsvermögen hingegen ist eine effektive Form, einem anderen Menschen seine Gefühle mitzuteilen, ohne Verletzungen, Zerstörung oder Streit zu verursachen. Durchsetzungsvermögen ist eine starke, mutige, selbstbewusste Eigenschaft, die wir in uns tragen und die uns hilft, unsere Rechte zu verteidigen, wenn andere versuchen, sie uns vorzuenthalten.

Wenn wir den Unterschied zwischen Aggression und Durchsetzungsvermögen lernen, werden wir ein gutes Verhaltensmuster erlernen, während wir gleichzeitig die Kontrolle über unser Leben übernehmen und zukünftige Probleme vermeiden.

Wenn Sie Frustration empfinden, sollten Sie sich vielleicht hinsetzen und Ihre Überzeugungen, Meinungen, Theorien, Argumente usw. im Kopf durchgehen. Indem Sie die Quellen, die Sie wütend machen, überprüfen, können Sie die Spannung reduzieren, wenn Sie sehen, dass sich Wut aufbaut; Sie werden dann erkennen, dass es sich nicht lohnt, wütend zu werden, da die Ursachen Ihrer Frustrationen außerhalb Ihrer Kontrolle liegen.

Wenn Sie sich zum Beispiel selbst bewerten, sehen Sie vielleicht einen anderen Blickwinkel und kommen zu dem Schluss, dass Ihre Frustration nicht in Ordnung ist. Bei diesen Strategien geht es um Wutbewältigung

Durchsetzungsfähiges Handeln gegenüber einer Person, die Ihnen Unrecht getan hat, kann sich als weitaus effektiver erweisen, als eine Sicherung durchzubrennen. Anhand eines Beispiels zum Thema Wutmanagement können wir sehen, wie eine Person die Beherrschung verliert und welche Konsequenzen sie aufgrund dieser Reaktion tragen muss.

Ein Beispiel: Zwei Personen sind in einen Streit verwickelt und ein Kampf bricht aus. Eine der Personen wurde beschuldigt, Lügen über die andere zu verbreiten. Die darauf folgende gewalttätige Episode zieht die Nachbarn an, die die Polizei rufen. Als die Polizei eintrifft, werden beide Parteien in Handschellen gelegt und beide werden zur Justizvollzugsanstalt abgeführt.

Ihre Probleme haben sich vergrößert, da beide möglicherweise Geldstrafen, Gerichtskosten und möglicherweise Bewährungsgebühren zahlen müssen. Ein Problem hat also zu einer Reihe von anderen Problemen geführt, aber das ist noch nicht alles. Wenn das Paar alle Geldstrafen, Kosten und so weiter bezahlt hat, werden sie ein Vorstrafenregister haben, mit dem jeder sie für den Rest ihres Lebens beurteilen wird und sie als unreife, gewalttätige Menschen betrachtet, denen man nicht trauen kann.

Schauen wir uns nun ein anderes Beispiel an, bei dem Durchsetzungsvermögen in diesem Szenario über Wutbewältigung eingesetzt wurde. Ein Paar von Menschen konfrontiert sich gegenseitig, nachdem eine Person in der Nachbarschaft Lügen über die andere Person verbreitet hat.

Die Person, die Opfer der Gerüchte wurde, geht auf ihren Freund zu und fragt: "Warum erzählst du den Leuten, dass ich ein Alkoholproblem habe?". Die andere Person sagt: 'Ich habe niemandem erzählt, dass du ein Alkoholproblem hast'. 'Falsch!', sagt die erste Person, 'Du hast es meinem besten Freund erzählt, der kein Lügner ist'. 'Nun, ich nahm an, dass du ein Alkoholproblem hast, weil du jedes Mal getrunken hast, wenn ich zu dir nach Hause kam'.

'Nur weil ich jedes Mal trinke, wenn du zu mir nach Hause kommst, heißt das nicht, dass ich ein Problem habe. Ich erlaube dir nicht, meinen Namen weiterhin durch den Dreck zu ziehen und ich werde dir nicht erlauben, mein Haus wieder zu besuchen, wenn du weiterhin Lügen über mich erzählst. Freunde tun ihren Freunden nicht weh. Wenn du also irgendwelche Probleme mit mir hast, dann sprich mit mir darüber, anstatt hinter meinem Rücken zu reden.

Was für ein sehr gutes Ergebnis!

Diese Person hat sich sehr gut durchgesetzt und die Ergebnisse werden sich sicher als erfolgreich erweisen. Schauen wir mal, was als nächstes passiert. '

Es tut mir wirklich leid; ich wollte Sie nicht beleidigen. Ich werde das nächste Mal mit Ihnen sprechen, wenn ich ein Problem mit Ihnen habe. Allerdings mache ich mir immer noch Sorgen, dass Ihr Alkoholkonsum ein Problem sein könnte, da Sie jedes Mal trinken, wenn ich zu Ihnen nach Hause komme. 'Nun, OK, dann lass uns zu mir gehen und die Sache besprechen'.

Der Unterschied ist dramatisch, nicht wahr? Und das alles nur, weil der eine über Wutmanagement nachgedacht hat!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.