

Check deine Haltung

6 Fragen für dich persönlich

Mit ein paar Leitfragen möchten wir dir helfen, deiner Wut-Spirale auf die Schliche zu kommen und sie noch besser zu verstehen. Die Fragen kannst du gerne für dich nutzen, wenn du z.B. Tagebuch schreibst. Sie eignen sich aber auch als Check-In-Fragen für die nächste Sitzung im Pastoralteam oder im PGR.

- - 1. In welchen Situationen werde ich wütend?
 - 2. Wann habe ich sie das letzte Mal gespürt?
 - 3. Wie äußert sich meine Wut?
- - 4. Mag ich meine Wut? Schäme ich mich? Hasse ich meine Wut?
 - 5. Wann hat die Wut mir einmal geholfen, Grenzen zu setzen?
 - 6. Was mache ich, wenn ich merke, dass ich wütend werde?