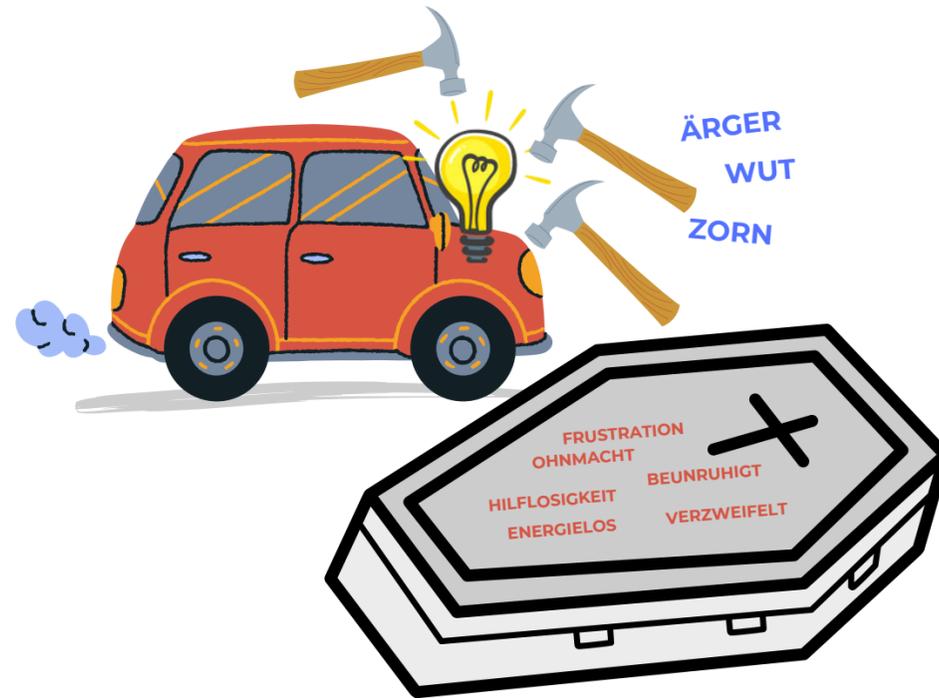
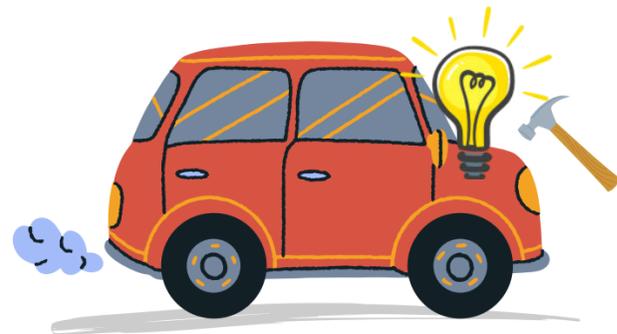
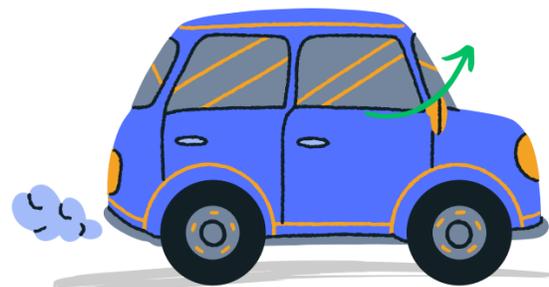


Wut

-MEIN FREUND UND HELFER?



ÄRGER
WUT
ZORN



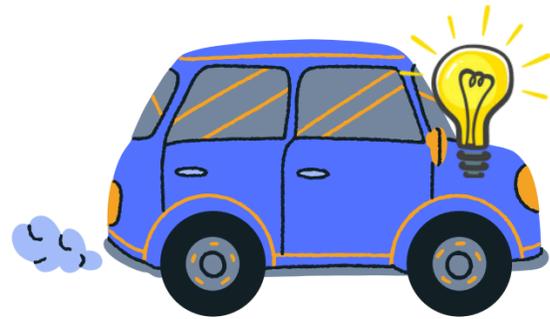
SELBSTFÜHRSORGE
RUHE
SICHERHEIT
AUGENHÖHE
FREIHEIT
WERTSCHÄTZUNG
FEIERN



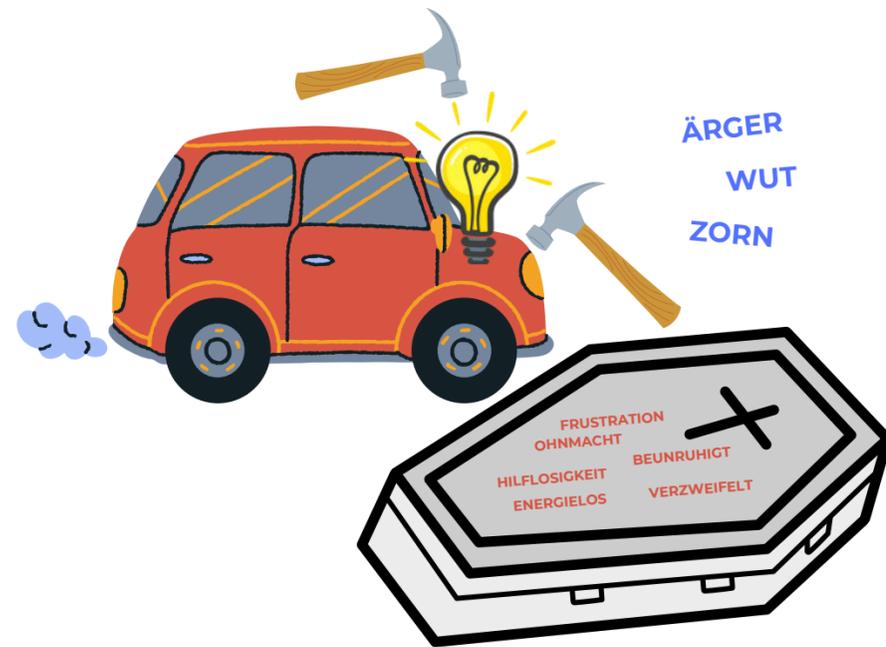
BEFRIEDIGT
ERFRISCHT
KRAFTVOLL
LEICHT
OPTIMISTISCH
ZUFRIEDEN



Paul steigt in sein rotes Auto und sieht seine **Öllampe leuchten** und **ärgert sich**. Umso länger er auf sein Öllämpchen schaut um so **wütender** wird er.



Willi steigt in sein rotes Auto und sieht seine Öllampe leuchten und **ärgert sich**. Dann wird er nachdenklich, kratzt sich am Kopf und fängt an zu **überlegen**.



Paul steigt aus **kocht vor Wut** darüber das sein Auto so eine Kack Karre ist und ruft seinen besten Kumpel Karl an und macht sich so richtig Luft. Auch Karl freut sich darüber seinen **Frust** raus zu lassen und steigt voll mit ein.



Willi steigt aus und öffnet die Motorhaube. Er prüft den Ölstand, erkennt den Mangel und **füllt Öl nach**.



Peter sitzt **weinend** und noch **frustrierter** neben seinem zerstörten Auto.



Willi steigt voller **Freude** und **Zufriedenheit** in sein Auto und fährt glücklich weiter.

Fühlst du den Unterschied?

Beobachtung: Beide Männer steigen in ihr Auto sehen, dass die Öllampe leuchtet und ärgern sich. Wir haben in beiden Fällen die gleiche Ausgangssituation. Peter entscheidet sich dafür, seiner Wut zu folgen und steigert sich zunehmend hinein. Die Tatsache, dass er seinen Kumpel Karl anruft befeuert seine Wut noch weiter. Willi hingegen ärgert sich auch zuerst, besinnt sich dann aber darauf, dass Wut ihn auf ein tiefer liegendes Gefühl, bzw. ein unerfülltes Bedürfnis hinweisen möchte. Deshalb bezeichnet man Wut auch als sekundär Gefühl. Sekundär Gefühl bedeutet, dass es sich hierbei nicht um das zu grundliegende Gefühl handelt. Das zu grundliegende Gefühl, nennt man auch primär Gefühl verweist auf ein nicht erfülltes Bedürfnis.