



Die Logik der Gefühle

*„Das Ziel im Leben ist, all
unser Lachen zu lachen und
all unsere Tränen zu weinen“*



1. Aussage

„Wir bezahlen jedes Mal teuer dafür, wenn jemand etwas von uns als Forderung oder Kritik hört, den es **zerstört** die einfühlsame **Verbindung** und die **Freude am Geben**.“



2. Aussage



*„Um Ärger gewaltfrei auszudrücken, müssen wir uns bewusst machen, dass es niemals die andere Person ist, die uns ärgerlich macht. Ärger wird durch **Denken** verursacht. Es ist wichtig, **Auslöser** und **Ursache** des Ärgers zu **unterscheiden**.“*





3. Aussage

„Die **Korrelation** zwischen statischer Sprache und Gewalt ist sehr **hoch**.“



4. Aussage

*„Es geht nicht darum, die Wut zu unterdrücken.
**Es geht viel mehr darum, sich tiefer auf die
Wut einzulassen** und bis zu ihrer Wurzel zu
gehen. **Dort finden wir immer unerfüllte
Bedürfnisse**“*





6. Aussage

*„Genießt die Wut, guckt sie euch – ich nenne es das Wolfstheater im Kopf – genau an, **hört zu, was eure inneren Wölfe sagen, das hilft runterzukommen, innezuhalten und sich in aller Ruhe darüber klar zu werden, was hinter der Wut steckt.**“*



Beispiel „Die Reinigung in der WG“

