

## Theorieinput zum Thema „Wut“

1. Wut ist gut, denn sie ist ein Signal, das uns sagt: „Hey, jetzt ist aber allerhöchste Zeit, mal hinzuschauen, was du brauchst!“
2. Hinter der Wut liegen immer unerfüllte Bedürfnisse.
3. Wenn ich wütend bin, atmete ich erst mal durch oder wende andere Strategien an, um mich zu beruhigen.
4. Ich weiß, wenn ich jetzt „loslege“, bekomme ich selten, was ich brauche.
5. Wut ist oft ein Sekundärgefühl. Vorher kommen Urteile, die die eigentlichen Gefühle verdecken.

### Wut

---

Hilflosigkeit, Resignation, Einsamkeit  
Angst, Schmerz, Ohnmacht, Traurigkeit...

Wut ist oft ein Zeichen dafür, dass ich viele Male nicht gut für mich gesorgt habe!

Wenn ich wütend bin, bin ich in Kontakt mit meinen Urteilen, nicht aber mit meinen zugrundeliegenden Gefühlen und Bedürfnissen.