

Ärgermodelle

	Ärgermodell <i>Situation → Bewertung → Gefühl (Ärger) → Reaktion</i>	Ärgermodell der GfK <i>Beobachtung → Bewertung → unerfülltes Bedürfnis → Ärger</i>
Definition Für beide Modelle gilt: - sie erklären, wie Ärger entsteht und warum es in Aggression umschlägt - Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Denkprozess, den du beeinflussen kannst	<ul style="list-style-type: none"> - nicht die Situation macht wütend, sondern wie du sie bewertest - eher erklärend 	<ul style="list-style-type: none"> - Nicht das Verhalten anderer macht uns wütend, sondern unsere unerfüllten Bedürfnisse - eher handlungsorientierend
Beispiel	<ul style="list-style-type: none"> - Er kommt zu spät (Situation) - „Was für ein respektloser Mensch „ (Bewertung A) - „Vielleicht hatte er ein Problem“ (Bewertung B) 	<ul style="list-style-type: none"> - „Er kommt zu spät“ (Beobachtung) - „Er ist unzuverlässig“ (Bewertung) - Bedürfnis nach Verlässlichkeit nicht erfüllt - Bitte kann formuliert werden bspw. über Unpünktlichkeit zu informieren.
Kritik		<ul style="list-style-type: none"> - nicht immer <u>alltagstauglich</u> bei wenig Zeit für Bedürfnisanalyse (Bspw. bei Situationen, die unsere instinktiven Schutzreaktionen hervorrufen) - <u>Funktion von Ärger</u> bleibt manchmal unterbelichtet, weil Ärger/Aggression auf akute Grenzverletzungen hinweisen kann (bspw.: Abgrenzung) und manchmal kann Authentizität verloren gehen.