



Ärger, ein Geschenk



? Herr Christian Bremer, Ihre Coaching-Angebote tragen nachweislich zur Reduzierung von Ärger bei. In Ihren Coachings sprechen Sie von gesundem Ärgern. Ist Ärgern aber nicht an sich ungesund?

! Jein. Wenn Menschen ihren Ärger nach innen abreagieren, kann sich das negativ auf die Gesundheit auswirken. Studien belegen beispielsweise, dass Ärger das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, deutlich steigert.

Aber Ärger hat auch seine positive Seite, denn Ärger ist immer eine Art Weckruf. Wenn sich Ärger einstellt, dann bedeutet dies, dass gerade etwas im Leben nicht so läuft, wie es sein sollte. Insofern kann der Ärger als ein Geschenk begriffen werden. Bei einem richtigen und konstruktiven Umgang mit dem Ärger muss dieser demnach nicht zwangsläufig gesundheitsschädlich sein. Die Kunst ist also, den eigenen Ärger für sich zu

nutzen, den eigenen Ärger gewissermaßen zu heiraten.

? Wie gelingt es denn, seinen Ärger für sich zu nutzen?

! Dazu muss der Einzelne erst einmal über das eigene Ärgern nachdenken. Ärger vollzieht sich auf drei Ebenen. Auf der ersten Ebene steht die Tatsache. Der Chef bittet Sie zum Beispiel darum, ihm bis morgen Daten zu einem Projekt zu liefern. Sie ärgern sich darüber, weil Ihr Chef seit ungefähr vier Wochen weiß, dass er die Daten braucht. Nun kommt die zweite Ebene ins Spiel, das Denken über die Tatsache. Sie denken sich: Das macht der doch extra! Und schon gelangen Sie auf die dritte Ebene: Ihr Gefühl stellt sich ein, Sie empfinden Ärger.

Solch ein Ärger ist ungesund, er raubt Energie und verursacht Stress. Da Sie die Tatsache

nicht ändern können, sollten Sie Ihre eigene Haltung zum Ärgern überdenken, denn auf diese haben Sie direkten Einfluss. Betrachten Sie dabei nicht nur die Situation, in der Sie sich gerade ärgern, sondern überlegen Sie, wie Sie derartige Situationen auch in Zukunft meistern können. Wenn Sie einen Weg finden, sich nicht mehr von solchen Situationen in diesem Maße mitreißen zu lassen, dann tangiert Sie der Ärger nicht mehr und stellt somit auch kein Problem mehr für Sie dar.

? Und wie läuft das dann praktisch?

! Ärger bedeutet erst einmal einen Energieschub, in diesem Moment des Energieschubs denken und handeln Sie nicht konstruktiv. Deswegen ist es wichtig, dass Sie erst einmal runterkommen. Hier hilft es meist schon, sich zuzugestehen, dass Sie sich ärgern dürfen. Dadurch, dass Sie das Gefühl zulassen, ist Ihr Ärger nur noch halb so groß. Wenn der Ärger dann abgeklungen ist, sollten Sie ihn ansprechen. Je nach Ärger kann der Ärger schon nach einer Minute oder einer Stunde abgeklungen sein, manchmal dauert es aber auch einen Tag oder eine Woche.

? Gibt es Techniken, mit denen man sich gesund ärgern kann?

! Sicherlich. Aber diese Techniken funktionieren nur, wenn die Haltung stimmt. Die Grundvoraussetzung ist, dass Sie Ihren Ärger meistern wollen. Dies bedeutet zunächst, dass Sie genau in sich hineinhorchen müssen, um herauszufinden, was Sie ärgert. Den Ärger können Sie dann in drei Schritten meistern, die es gilt, zu trainieren:

1. Halten Sie inne: Lassen Sie Ihren Ärger abklingen, machen Sie sich bewusst, was gerade passiert ist und was Sie wahrgenommen haben und vor allem, sagen Sie in diesem Moment nichts.

2. Lächeln Sie mehr als andere: Eine positive Körpersprache kann sich positiv auf Ihr Denken auswirken. Entspannen Sie Ihre Mimik

”

Menschen, die sich oft ärgern, versuchen Katzen das Bellen beizubringen.

Christian Bremer,
Experte für mentale Stärke,
Vortragsredner und Buchautor,
Düsseldorf



und lächeln Sie, das löst Ihren Ärger und Sie zeigen Ihrer Umwelt Ihren Ärger nicht.

3. Verändern Sie den Fokus: Stellen Sie sich zunächst einmal die Frage, ob die Situation, über die Sie sich ärgern, für Sie bedrohlich ist? Oftmals gaukelt Ihnen Ihr Gehirn eine Bedrohung vor, die in den wenigsten Fällen gegeben ist. Daher verändern Sie den Fokus, indem Sie sich beispielsweise fragen: „Ist es lebensbedrohlich?“ „Was kann ich jetzt tun?“. Durch diese drei Schritte gelangen Sie aus dem Ärger über eine souveräne Gelassenheit ins Sprechen.

? Können Unternehmen Ärger für sich nutzen?

! Ja, durchaus. Ärger ist im Prinzip eine kostenlose Unternehmensberatung. Dort, wo oft Ärger entsteht, liegen Schwachstellen, die behoben werden sollten.

Vielen Dank für das Gespräch! /sc



Sichern Sie sich das Gratis Ebook: „Die 10 Geheimnisse gelassener Menschen“ unter www.christian-bremer.de/10geheimnisse