

Mein Wuttagebuch

Situationsbeschreibung	Meine körperliche Reaktion	Wahrgenommener Handlungsdrang	Dahinterliegende Gefühle und Gedanken	“Outcome”	Handlungsalternativen
Was ist passiert?	Z.b muskuläre Anspannung, Fäuste ballen, warmes Gesicht, Tränen, Impuls zu Schreien, Kloß im Hals, Kribbeln in de Händen,...	Was habe ich in meiner Wut gesagt? Was habe ich in meiner Wut gemacht? = Warnzeichen	Welcher Gedanke steckt hinter meiner Wut? (z.B. “Das ist falsch”, “ich schaffe das nicht!”) Welches Gefühl liegt hinter der Wut? (Ohnmacht, Schuld, Scham, Trauer, Angst)	Was war das Ergebnis der Situation? Ist das Ergebnis für mich ok? Wenn ja - Sei stolz auf dich” Wenn nein, siehe “Handlungsalternativen”	Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen? Rückschläge und Fehler sind ok, solange wir daraus lernen.
Beispiel: Mein Kind wollte sich nicht anziehen hatte einen Wutanfall, der Bus kam aber in 10 Minuten und deshalb hatten wir Zeitdruck.	Herzklopfen, Kloß im Hals, Druck auf der Brust	Ich habe mein Kind angeschrieen und ihr gedroht und eine Tür zugeworfen	Gedanken: Ich hab die Situation nicht unter Kontrolle, ich verpasse den Termin deshalb. Gefühl: Hilflosigkeit	Wir haben den Bus bekommen, aber ich hab mich schuldig gefühlt, weil mein Kind geweint hat. Ok? --> Nein	Das nächste mal ist es auch ok eine Bus später zu nehmen. Ich fange dann auch mindestens 15 Minuten vorher an, sodass ich keinen Stress habe. Mein Kind wollte noch etwas spielen, also frag ich, ob sie ein Spiel mitnehmen möchte.

Situationsbeschreibung	Meine körperliche Reaktion	Wahrgenommener Handlungsdrang	Dahinterliegende Gefühle und Gedanken	“Outcome”	Handlungsalternativen