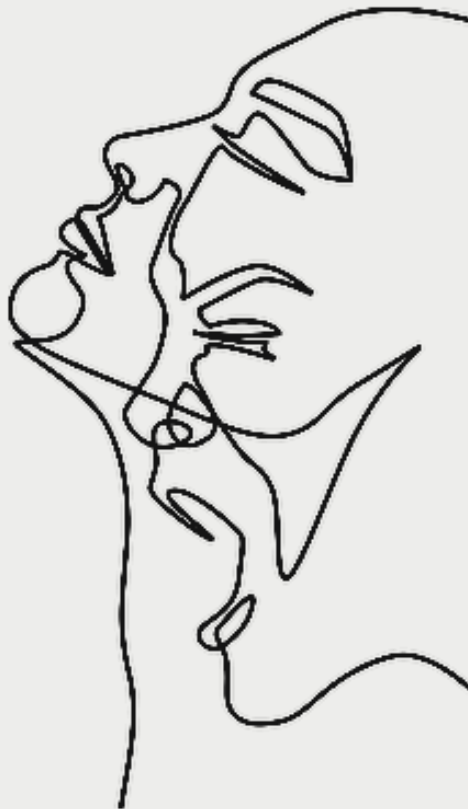


DR. ZARMINA PENNER

FINDEN SIE IHRE WUT-TRIGGER!

*Ein Leitfaden zum Erkennen und bewussten Umgang
mit Ihren persönlichen Wut-Auslösern*



EIN INTERAKTIVER LEITFADEN

Willkommen

Hallo :)

Ich bin Dr. Zarmina Penner. Unbeherrschte Wut kostet uns Energie, unseren Ruf und manchmal auch wichtige Beziehungen — dabei lässt sie sich mit ein wenig Vorbereitung erstaunlich gut steuern.

Dieser Leitfaden hilft Ihnen, Ihre persönlichen Wut-Auslöser zu erkennen, bevor sie Sie überraschen — und ruhig, souverän und selbstbestimmt zu reagieren, wenn sie auftreten.

Füllen Sie die Felder direkt am Bildschirm aus, oder drucken Sie den Leitfaden aus und schreiben Sie von Hand — beides funktioniert.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Inhalt

● Ihre Wut-Trigger	3
● Die fünf universellen Auslöser	4
● Ihre persönlichen Auslöser	5
● Die acht Emotionen dahinter	7
● Ihre Reaktionen erkennen	9
● Sich auf den Ernstfall vorbereiten	10
● Konkrete Strategien je Auslöser	11
● Ihr eigenes Beispiel	12
● Nächste Schritte	13



Ihre Wut-Trigger

„Unbeherrschter Zorn züchtet Wahnsinn.“ — Seneca

Wie wir wissen, ist explosive Wut ungesund. Wut richtet in unserem Körper Schaden an und kann unseren Ruf und unsere Beziehungen ruinieren. Lassen Sie uns also die Auslöser unserer Wut verstehen und es vermeiden, wahllos und unbewusst in Wut oder gar Zorn zu geraten.

Ein Auslöser (Trigger) kann ein Wort, ein Verhalten oder ein bestimmter Gesichtsausdruck Ihres Gegenübers sein, der in Ihnen eine emotionale Reaktion auslöst — wie zum Beispiel Wut.

Die eigene Wut zu beherrschen bedeutet, sich der Auslöser im Voraus bewusst zu werden, die eine emotionale Reaktion hervorrufen könnten. Ihre Reaktion wird nur dann bewusst sein, wenn Sie sich Ihres Auslösers bewusst sind.

Zum Beispiel: Wenn ich mir bewusst bin, dass Loyalität mir viel bedeutet, kann ich schneller Frühzeichen von Illoyalität erkennen und so weniger heftig auf damit verbundene Vorfälle reagieren. Meine Bewusstheit hilft mir, meine Reaktion zu mildern.

Um die Situation zu beherrschen, müssen Sie Ihre Reaktion auf Ihre aktuellen Auslöser vorher grob vorbereiten, denn wenn der Auslöser erst einmal da ist, ist es einfach zu spät. Wenn Sie diesen Prozess gewissenhaft anwenden, werden Sie nie wieder vor Wut explodieren.

Passive und aktive Auslöser

Passive Auslöser sind Auslöser, mit denen Sie bereits zu tun hatten und die Sie überwunden haben, oder Auslöser, die Ihnen noch nicht bewusst sind.

Aktive Auslöser sind wie offene Wunden, die Sie in diesem Moment am meisten verletzbar machen. Wenn Sie bewusst mit Ihren Auslösern arbeiten und diese beherrschen, können Sie die aktiven Auslöser mit etwas Übung in passive Auslöser umwandeln (und heilen).



Die fünf universellen Auslöser

Universelle Auslöser sind allen Menschen gemeinsam; persönliche Auslöser gelten spezifisch für Sie. Dies sind die fünf emotionalen Auslöser, die wir alle als Menschen haben — sie sind immer aktiv.

Kreuzen Sie an, welche davon Sie besonders stark betreffen.

- ☐ **Unhöflichkeit**
Jemand ist unhöflich zu uns.
- ☐ **Vertrauensbruch**
Jemand bricht unser Vertrauen, täuscht uns oder führt uns in die Irre.
- ☐ **Abweisung**
Jemand weist uns zurück und erteilt uns eine Abfuhr.
- ☐ **Mangel an Wertschätzung**
Jemand zeigt uns, dass wir nicht geschätzt werden.
- ☐ **Mangel an Respekt**
Jemand verletzt unsere Grenzen und respektiert sie nicht.

Diese fünf Auslöser sind bei jedem Menschen aktiv — der Unterschied liegt darin, wie stark und wie oft sie bei Ihnen persönlich wirken.



Ihre persönlichen Auslöser

Um sich einen Gesamtüberblick über alle Ihre aktiven Auslöser zu verschaffen, müssen wir auch Ihre persönlichen Auslöser kennen. Sie werden mindestens zwei bis drei haben. Diese Auslöser verhalten sich ähnlich wie Pollen, die eine Allergie-Reaktion auslösen können.

Um Ihre persönlichen Auslöser zu finden, denken Sie an Ihre letzten Wutausbrüche zurück. Erinnern Sie sich an Vorfälle, bei denen Sie intensive Wut empfunden haben oder wütend explodiert sind. Leichte Irritationen zählen nicht.

Beispielsweise tragen manche Menschen das Trauma in sich, in ihrer Kindheit von den eigenen Eltern nicht gehört worden zu sein. Wann immer sie das Gefühl haben, dass ihnen jemand nicht zuhört, löst das aufgrund dieser nicht geheilten, schmerzhaften Kindheitserinnerung Wut aus.

Wählen Sie ein Ereignis aus und fragen Sie sich: Was ist vorgefallen, und — noch wichtiger — was war der Auslöser des Vorfalls? Das ist Ihr erster persönlicher Auslöser.

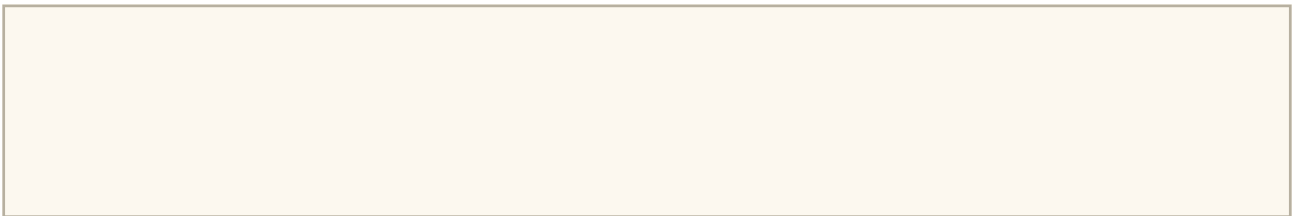
Persönlicher Auslöser 1

Analysieren Sie nun ein oder zwei weitere Vorfälle: Wer oder was macht Sie sonst noch ähnlich wütend?
Was provoziert Sie immer wieder aufs Neue?

Persönlicher Auslöser 2

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for writing the personal trigger 2.

Persönlicher Auslöser 3 (optional)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for writing the optional personal trigger 3.



Die acht Emotionen dahinter

Um keine Auslöser zu übersehen, können Sie mit der folgenden Übersicht Ihre aktuelle Lebenssituation noch einmal überprüfen. Sie basiert auf acht Emotionen, die häufig hinter unbewusster Wut stehen.

- ☐ **Stolz**
Sie identifizieren sich mit Ihren Errungenschaften, Ihrem Status oder Ihren Besitztümern und sehen andere als minderwertiger an als sich selbst.
- ☐ **Wut**
Sie haben das Gefühl, dass andere Sie oft enttäuschen, Ihre Erwartungen nicht erfüllen oder Ihre Regeln verletzen.
- ☐ **Sehnsucht**
Sie wünschen sich, dass die Dinge anders sind als sie sind. Sie neigen dazu, die Realität zu ignorieren.
- ☐ **Angst**
Sie mögen keine Veränderungen und malen sich die schlimmsten Szenarien aus.
- ☐ **Traurigkeit**
Sie haben das Gefühl, etwas zu verlieren, das Ihnen wichtig ist.
- ☐ **Apathie**
Sie schieben alles vor sich her und haben keine Energie oder den Willen, zu handeln.
- ☐ **Schuld**
Sie denken stets, Sie sollten etwas für andere tun, oder dass Sie zu wenig tun.
- ☐ **Scham**
Sie haben das Gefühl, dass andere Sie kritisieren und hinter Ihrem Rücken über Sie lästern.

Ihre Reflexion

Welche dieser acht Emotionen ist Ihnen am vertrautesten?

Wann fühlen Sie diese Emotion am häufigsten?

Was löst bei Ihnen diese Emotion aus?



Ihre Reaktionen erkennen

Der erste Schritt ist, sich die eigenen emotionalen Auslöser bewusst zu machen. Kreuzen Sie an, wann Sie emotional reagieren — wenn jemand:

- ☐ unhöflich zu Ihnen ist
- ☐ Ihr Vertrauen bricht, Sie betrügt oder in die Irre führt
- ☐ Sie zurückweist und abblitzen lässt
- ☐ Ihnen zeigt, dass er oder sie Sie nicht schätzt
- ☐ eine Ihrer Grenzen verletzt
- ☐ Ihre Arbeit kritisiert
- ☐ Ihnen nicht zuhört

Eigene Punkte:

☐☐

Innere Reaktion

Sie werden den Auslöser innerlich im Moment des Geschehens wahrnehmen, denn Sie sind sich dessen bereits bewusst. Er wird Sie daher nicht überraschen. Sie können sich den Luxus leisten, den Auslöser zu spüren und gleichzeitig bewusst darüber zu reflektieren, was als Nächstes ansteht. Damit haben Sie die Kontrolle in der Hand.

Äußere Reaktion

Je anmutiger, neutraler und sanfter Sie nach außen auf einen Auslöser reagieren, desto reifer sind Sie bereits geworden. Humor ist zum Beispiel eine gute Reaktionsmöglichkeit — allerdings nie auf Kosten der anderen.



Sich auf den Ernstfall vorbereiten

Wenn Sie wütend reagieren, hat die andere Person mehr Macht über Sie als Sie über sich selbst. Fragen Sie sich: Will ich das?

Wenn Ihnen in einer emotional belastenden Situation die Worte fehlen, helfen vorbereitete Sätze:

„Oh, wow!“ · „Das überrascht mich.“ · „Das gibt's doch nicht.“ · Oder humorvoll: „Sag doch sowas nicht.“

Merken Sie sich den Vorfall und seine Details, um ihn später in Ruhe zu untersuchen. Das sollte zur Gewohnheit werden, denn Sie können aus jedem Vorfall etwas über sich und andere lernen.

Was ist das Gute, das aus dieser Situation entstehen könnte?

Bei allen noch so schmerzhaften Vorfällen gibt es mindestens einen positiven Aspekt. Wenn Sie ihn erkennen und sich darauf konzentrieren, verringert sich auf wundersame Weise der Schmerz.



Konkrete Strategien je Auslöser

Wenn jemand Ihre Grenzen verletzt

- Bleiben Sie ruhig und wiederholen Sie einfach Ihr „Nein“. So stellen Sie die Grenze wieder her.
- Ist die Situation komplizierter, klären Sie sie nicht im Moment selbst — nehmen Sie sich Zeit für eine wohlüberlegte Strategie.

Wenn jemand unhöflich zu Ihnen ist

- Menschen haben unterschiedliche Verhaltenskodizes — was für Sie unhöflich ist, muss es für den anderen nicht sein.
- Ist die Sache eindeutig unhöflich, ignorieren Sie die Provokation und gehen Sie ruhig weiter. Es lohnt sich nicht, Ihre Energie zu vergeuden.

Wenn jemand Ihr Vertrauen bricht

- Seien Sie zunächst froh, wenn die Person Ihnen ihr wahres Wesen gezeigt hat.
- Analysieren Sie später, ob und wo Sie Frühwarnzeichen übersehen haben, und lernen Sie daraus für die Zukunft.

Wenn Sie zurückgewiesen werden

- Finden Sie zunächst heraus, ob es persönlich gemeint war. Manche Menschen lehnen gewohnheitsmäßig ab — dann sind Sie einer von vielen.
- Sind Sie die einzige Zielperson, analysieren Sie den Vorfall sorgfältig, um daraus zu lernen.

Wenn jemand Ihre Arbeit kritisiert oder Ihnen zeigt, dass er Sie nicht schätzt

- Fragen Sie nach Einzelheiten und Beispielen, statt dagegen anzukämpfen — das Feedback zeigt Ihnen, wie Sie auf andere wirken.
- Ihr Ruf ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Erfolgs. Nutzen Sie Hinweise, um ihn bei Bedarf zu verbessern.

Wenn jemand Ihnen nicht zuhört

- Nehmen Sie es nicht persönlich — meistens ist es nicht Ihre Schuld. Viele Menschen sind keine guten Zuhörer.
- Nutzen Sie die Gelegenheit, innezuhalten und herauszufinden, warum Sie sich daran stören.



Ihr eigenes Beispiel

Ein Beispiel

Sie führen ein Gespräch mit Ihrer Chefin über ein Dokument, in das Sie viel Zeit investiert hatten. Statt des erwarteten Lobs weist sie Sie auf einen fehlenden Aspekt hin. Ihre Stimme lässt Sie zusammenzucken — doch weil Sie sich vorbereitet haben, sagen Sie sich innerlich: „Bleib ruhig“, und antworten mit leiser Stimme: „Das überrascht mich, sagen Sie mehr dazu.“ Sie warten geduldig. Am Ende verstehen Sie: Ihre Chefin ist einfach noch nicht sehr versiert darin, konstruktives Feedback zu geben — aber damit können Sie umgehen.

„Siehst du“, sagen Sie sich im Stillen, „es ist doch gar nicht so schlimm.“

Jetzt sind Sie dran

Beschreiben Sie eine ähnliche Situation aus Ihrem eigenen Leben.

Wie würden Sie heute — mit Ihrem neuen Bewusstsein — reagieren?



Nächste Schritte

Dieser Leitfaden ist ein erster Schritt. Wenn Sie tiefer einsteigen möchten, gibt es zwei einfache Wege:

- ☐ Noch offene Fragen nach der Lektüre? Buchen Sie ein kostenloses 15-minütiges Gespräch, per Telefon oder Video. Hier klicken.

-> www.zarminapenner.com/de/contact

- ☐ Sie haben eine konkrete Frage und wünschen sich einen erfahrenen Blick von außen? In der Fokus-Beratung bekommen Sie gezielte Unterstützung – ohne gleich einen längeren Coaching-Prozess zu starten. Hier klicken.

-> www.zarminapenner.com/services-2