

12.1 Ärger: Wo stehst du?



Wir sind Lisa und Tom. Wir werden dich durch die folgenden Seiten führen. Wir erklären dir, wie Gefühle entstehen. Wir werden uns besonders viel mit Ärger beschäftigen und damit, wie du lernen kannst, mit Ärger gut umzugehen. Denn Ärger kennen wir alle und es ist sehr nützlich, wenn du viel darüber weißt.

Mache als Erstes einen kleinen Test, damit du herausfindest, wo du stehst! Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Der Test ist nur für dich.



Test

1. Ich werde ärgerlich, wenn die Dinge nicht so laufen, wie ich will.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

2. Andere Leute machen mich ärgerlich.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

3. Das Leben sollte fair sein.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

4. Wenn ich etwas nicht gut mache, ärgere ich mich sehr über mich selbst.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

5. Die Dinge müssen so sein, wie ich es will, oder ich ärgere mich.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

6. Die Welt sollte besser sein.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

7. Meine Familie kann mich ärgerlich machen.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

8. Es gibt viele Dinge, die besser sein sollten, als sie momentan sind.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

9. Ich kann mein Temperament nicht kontrollieren.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

10. Ich werde böse, wenn Leute sich nicht so verhalten, wie ich es gerne hätte.
stimmt nicht 1---2---3---4---5 stimmt voll

Gesamtpunktzahl: _____

12.2 Wie du Ärger erkennst: Signale des Körpers



Es gibt bestimmte Dinge, die in deinem Körper passieren, bevor du wütend wirst. Einige von euch wissen vielleicht gar nicht, wann diese Körpersignale auftreten, aber es ist wichtig, dass ihr lernt, sie wahrzunehmen. Jeder hat einige Körpersignale, die sich zeigen, bevor man wütend wird. Denke einen Moment nach und schreibe dann auf, was mit deinem Körper passiert, kurz bevor du wütend wirst:
