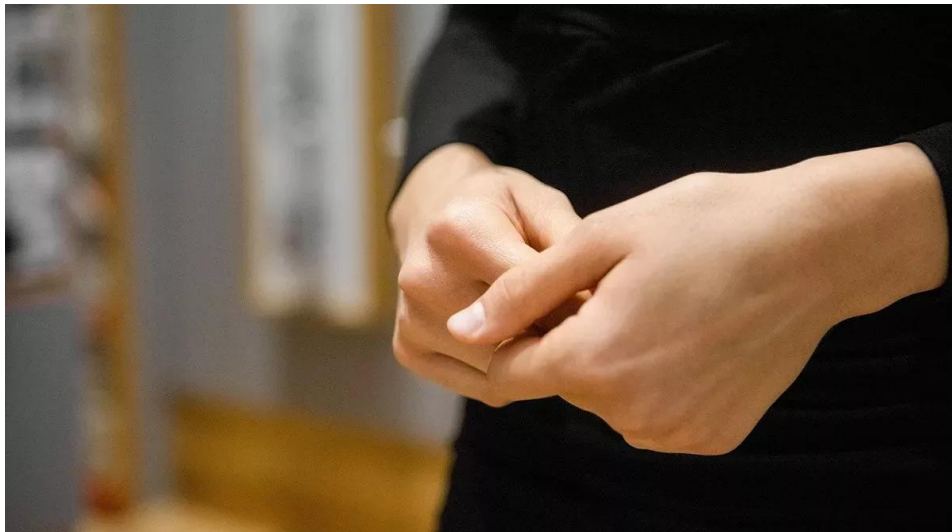




Wut-Grundlagen - sie verstehen, respektieren und verantwortungsbewusst loslassen

Die mit Abstand am häufigsten erlebte menschliche Emotion ist Wut. Als Irritation oder Verärgerung wird Wut häufig mit stillschweigender oder offener Zustimmung, ja sogar gesellschaftlicher Akzeptanz ausgedrückt. Wut und Wut sind natürlich weniger gesellschaftsfähig. Groll und Frustration sind an der Tagesordnung. Wut, so giftig sie auch ist, hat also einen Platz im sozialen Umfeld, da sie verstanden und verzeihlich ist und da sie ein menschliches Versagen darstellt, das als moralisch akzeptabel angesehen wird, solange es nicht zu sehr außer Kontrolle gerät. Aber was müssen wir über Wut wissen? Wie können wir uns davon heilen? Warum sind seine negativen Auswirkungen so …



Die mit Abstand am häufigsten erlebte menschliche Emotion ist Wut. Als Irritation oder Verärgerung wird Wut häufig mit stillschweigender oder offener Zustimmung, ja sogar gesellschaftlicher Akzeptanz ausgedrückt. Wut und Wut sind

natürlich weniger gesellschaftsfähig. Groll und Frustration sind an der Tagesordnung. Wut, so giftig sie auch ist, hat also einen Platz im sozialen Umfeld, da sie verstanden und verzeihlich ist und da sie ein menschliches Versagen darstellt, das als moralisch akzeptabel angesehen wird, solange es nicht zu sehr außer Kontrolle gerät.

Aber was müssen wir über Wut wissen? Wie können wir uns davon heilen? Warum sind seine negativen Auswirkungen so stark?

Lassen Sie uns zunächst einen grundlegenden Punkt verstehen. Wut ist meistens ein Deckel auf einer tieferen Emotion. Wenn Sie beispielsweise tief trauern, ist Wut leichter als Ablenkung zu empfinden. Wenn Sie von einem emotionalen Konflikt überwältigt werden, dessen Ausdruck eine Herausforderung darstellt und der Sie mit Unsicherheit und Verletzlichkeit erfüllt, kann Wut als brauchbare Ersatzemotion gewählt werden.

Zweitens, obwohl wir Lippenbekenntnisse zu seiner gesellschaftlichen Akzeptanz ablegen, mag niemand wirklich Wut. So bleibt es verdrängt und verwechselt mit Aggression und Wut, die grundverschiedene Erfahrungen sind.

Drittens ist Wut giftig und schlecht für Sie, während die Freisetzung von Wut in Form von Katharsis dies nicht ist. Das liegt daran, dass festgehaltene Wut Energie ist, die irgendwo hin muss; es muss Form annehmen, normalerweise in der unbewussten Welt und/oder im physischen Organismus.

Was können wir also gegen Wut tun?

Um Wut als Deckmantel für ein tieferes Gefühl zu verstehen, müssen wir uns mit unserer inneren Welt vertraut machen. Unsere Emotionen dürfen kein Geheimnis vor uns sein und wir dürfen sie nicht immer vor anderen verbergen. Wenn wir uns als tägliche Übung durch Erfahrungsschichten auf geistiger, körperlicher und emotionaler Ebene nach unten arbeiten,

können wir beginnen, uns mit unserem Innenleben vertraut zu machen und von einem wachsenden Bewusstsein für uns selbst zu profitieren.

Um mit der sozialen Ablehnung echter Wut umzugehen, müssen wir zwischen dem Gefühl oder Erleben von Wut und dem Loslassen oder Ausdrücken von Wut unterscheiden. Dann sind wir in der Lage, verantwortungsbewusste Entscheidungen darüber zu treffen, wie wir mit Wut umgehen. Tennis oder Squash zu spielen, Holz zu hacken, zu laufen und energisch zu gehen sind allesamt wirksame Methoden, um Ärger abzubauen.

Noch ein paar Dinge zu „besorgen“: Eins, **akzeptiere die Wut in dir**. Es ist nicht unnatürlich; Wir sind nicht alle Heiligen und es ist nichts, wofür man sich schämen müsste. Konzentrieren Sie sich darauf, intelligent damit umzugehen und es tief zu verstehen.

Zweitens sind Wut, wie Angst und Schmerz, emotionale Töne und Ausdrücke und Erfahrungen eures gesamten Energiesystems. Es ist wichtig, dass Sie **Behandeln Sie primäre Emotionen wie Wut, Angst, Not und Schmerz mit Respekt** und ehren sie als Teil der menschlichen Erfahrung, an Geist, Körper und Seele gesund zu sein.

Drei, **kultiviere Sanftmut und Demut**; weniger reaktiv und selbstbesessen sein. Wütendes Verhalten ist wie anderes emotional konditioniertes Verhalten: es wird erlernt. Die Gewohnheit zu brechen, kann nicht überschätzt werden. Identifizieren Sie also Ihre Auslöser, werden Sie sich bewusst, was Sie wütend macht, und schützen Sie sich dann vor ihnen, indem Sie sich der Herausforderung stellen, sanfter zu reagieren.

Schließlich sind Psychotherapie und Beratung die spezialisierten Ansätze, die sich mit Wutmustern und den Quellen von Wutverhalten befassen. Selbst wenn Sie nur für kurze Zeit in eine Therapie oder Beratung gehen, können Sie genug lernen,

um Ihr Leben zu ändern, wenn Wut ein Problem für Sie ist.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki