



Der Beziehungsblog



*Aggressives Verhalten
Tipps zur Veränderung*

Aggressives Verhalten Tipps zur Veränderung

Bessere Selbstwahrnehmung

Tipps 1

Ihr aggressives Verhalten ist eng verknüpft mit Ihrer Selbstwahrnehmung.

Wenn Ihr [aggressives Verhalten unangemessen ist](#), dann haben Sie ausreichend Grund, dies dauerhaft zu beenden.

Sie erhalten vom Beziehungsblog eine Reihe von Tipps, die Sie nutzen können, um Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern.

Diese Tipps sind für jedermann und jederfrau nutzbar. Wenn Sie sich regelmäßig unangemessen aggressiv verhalten, sind diese Tipps wichtig für die Beendigung Ihres aggressiven Verhaltens.

Inne halten

Es ist Teil unseres Alltags, dass wir uns in unterschiedlichen Zusammenhängen bewegen und hier im Laufe des Tages Erfahrungen machen. Oft mehrmals am Tag müssen wir von einem Zusammenhang in einen anderen Zusammenhang wechseln.

Zur Verbesserung Ihrer Selbstwahrnehmung versuchen Sie zu vermeiden, ohne Pause von einem Zusammenhang in den nächsten zu wechseln.

Aggressives Verhalten

Tipps zur Veränderung

Folgende Wechsel sind typisch:

Privat -> Autofahren

Dieser Übergang birgt Gefahren. Eine Gefahr ist, dass Sie in Eile Ihre Wohnung verlassen und in Eile ins Auto steigen, weil Sie nicht zu spät zur Arbeit kommen möchten.

Achten Sie darauf, dass Sie einen entspannten Wechsel hinbekommen.

Mögliche Lösung:

1. Stehen Sie früher auf
2. Versuchen Sie problematisierende Gespräche rechtzeitig zu beenden

Autofahren -> Arbeit

Das Gleiche gilt für diesen Übergang. Wenn Sie unvorbereitet die Räume Ihres Arbeitgebers betreten, können Sie unliebsamen Überraschungen und den Anforderungen innerhalb Ihrer Tätigkeit weniger ruhig und klar begegnen.

Mögliche Lösung:

1. Fahren Sie 5 oder 10 Minuten eher los
2. Nutzen Sie Park & Ride
3. Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel

Aggressives Verhalten

Tipps zur Veränderung

Arbeit -> Autofahren

Wenn Ihre Arbeitszeit beendet ist, möchten Sie nachvollziehbar eventuell schnell nach Hause. Auch hier ist es ratsam, nicht direkt ins Auto zu steigen und sich in den Straßenverkehr zu begeben.

Mögliche Lösung:

1. Setzen Sie sich für mindestens 5 Minuten auf eine Bank
2. Gehen Sie ein wenig spazieren
3. Gehen Sie einige Minuten in einen nahe gelegenen Park oder Ähnliches
4. Nutzen Sie einen Aufenthalt in einem Cafe

Autofahren -> Privat

Autofahren ist anstrengend. Es ist nicht ratsam, aus dem Auto auszusteigen und direkt ins Privatleben zurück zu kehren.

Mögliche Lösung:

1. Parken Sie in der Nähe Ihrer Wohnung und halten Sie einige Minuten, (min. 5) inne
2. Gehen Sie eine Runde um den Block
3. Setzen Sie sich 5 Minuten auf eine nahegelegene Bank
4. Verhandeln Sie ggf. mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner zusätzlich eine Schonzeit

Mögliche Argumente, die Ihnen einfallen, um diesen Tipp nicht zu nutzen, sind Widerstände, die Sie an Ihrer Selbstwahrnehmung hindern.

Jegliche Zusammenhänge (Arbeit, Autofahren, Sport betreiben, Hausar-

Aggressives Verhalten

Tipps zur Veränderung

beit verrichten, Freunde treffen, Privat) bringen bereits spezielle Herausforderungen mit sich.

Wenn Sie hektisch und unter Zeitdruck Zusammenhänge verlassen und in neue Zusammenhänge eintreten, kann Überforderung die Folge sein.

Ausserdem haben Sie kaum Gelegenheit, in sich zu gehen und mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Das bedeutet, dass Sie insbesondere dann diesen Tipp nutzen sollten, wenn Sie oft angespannt sind, bei Verlassen eines Zusammenhanges vor Wut platzen könnten.

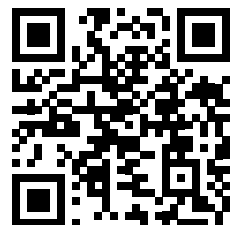
Wenden Sie diesen Tipp auch für andere Übergänge an; z.B. Sport -> Auto fahren oder Freunde treffen -> Privat usw..

Lassen Sie Ihre Tage Revue passieren. Wie war es mit Ihren Zwischenzeiten beim Eintreten in einen neuen Zusammenhang? Was hindert Sie ggf. daran, für sich zu sorgen?

Dieser Tipp ist Teil einer Tipp-Reihe für eine bessere Selbstwahrnehmung.

Diese ist Voraussetzung für Ihre Beendigung unangemessenen aggressiven Verhaltens.

Weiterführende bzw. ergänzende Informationen erhalten Sie auf dem [Beziehungsblog](#).



Aggressives Verhalten Tipps zur Veränderung



Der Beziehungsblog

—

*Gewaltberater
und Diplom-Sozialpädagoge
Michael Ueberschaer*

Mobil: 0152 23 47 77 92

Mail: kontakt@gewaltberatung-bremen.de

Web: gewaltberatung-bremen.de

Artikel zur Beziehungsgestaltung