



*Aggressives Verhalten
Tipps zur Veränderung*

Aggressives Verhalten Tipps zur Veränderung

Bessere Selbstwahrnehmung

Tipp 2

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

Der 2. Teil der Tipps rund um Ihre Selbstwahrnehmung ist eine Verfeinerung des ersten Tipps.

Das heißt, dass Sie bereits mit dem ersten Tipp gearbeitet haben sollten, bevor Sie Tipp 2 im Alltag umsetzen können.

Wenn Sie Ihr aggressives Verhalten dauerhaft beenden möchten, sind Sie gefordert, Ihr **Inne halten** zu vertiefen und zu erweitern.

Was war im Zusammenhang?

Mit Zusammenhängen sind Sozialräume gemeint, in denen Sie sich bewegen und aufhalten. Während Ihrer Arbeit kann ein Team (Kleinteam, Grossteam), eine Besprechung, Kundenkontakt usw. ein Sozialraum sein. Weitere Sozialräume ergeben sich in Ihrem Privateleben (Partnerschaft, Familie, Freunde, Sport usw.).

Zur Verbesserung Ihrer Selbstwahrnehmung versuchen Sie während Ihrer zusätzlichen Zeit zwischen den Zusammenhängen zusammen zu fassen, welche bemerkenswerten Erfahrungen Sie im gerade verlassenen Zusammenhang gemacht haben.

Aggressives Verhalten

Tipps zur Veränderung

Wenn dies in den Zwischenzeiten nicht möglich ist, entweder aus Zeitgründen oder weil Sie dies überfordern würde, nehmen Sie sich am Ende des Tages Zeit, Ihre Erfahrungen zu notieren.

Beachten Sie allerdings, dass Ihnen Ihre Erfahrungen direkt mit dem Verlassen eines Zusammenhanges gegenwärtiger sind. Damit ist eine Zusammenfassung Ihrer Eindrücke höchstwahrscheinlich leichter für Sie.

Idealer Weise nehmen Sie sich die Zeit also in den Zwischenzeiten.

Momentan werden Sie vermutlich kaum in der Lage sein, Bemerkenswertes zu erkennen. Dies liegt vielleicht auch daran, dass Sie kaum darauf geachtet haben. Es gilt also hier Erfahrungen zu sammeln und zu üben.

Nutzen Sie die Vorlage am Ende dieses Tipps, um sich mit den Zusammenhängen eines Tages näher zu beschäftigen.

Beginnen Sie damit, einzuschätzen, wie Sie aus einem Zusammenhang heraus gekommen sind.

Nutzen Sie dazu einen Stift und Papier. Damit vermeiden Sie, in einen Arbeits-Modus (PC, Notebook) zu geraten. Drucken Sie sich die Vorlage aus und versuchen Sie mit Freude daran zu gehen, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

Je höher Ihre Anspannung beim Verlassen eines Zusammenhanges ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie unangenehme Gefühle beseitigen, die sie damit nicht merken.

Uns stehen ca. 60 Gefühle zur Verfügung, die sich situationsbezogen einstellen können. Diese stellen sich oft im Kontakt mit unseren Mitmen-

Aggressives Verhalten

Tipps zur Veränderung

schen ein.

Wenn Sie aus einem Zusammenhang, z.B. von Ihrem Arbeitgeber zum Auto gehen, ist es wahrscheinlich, dass Sie mit verschiedenen Mitmenschen Kontakt hatten. Je enger Sie mit einem Mitmenschen in Beziehung sind, desto intensiver wirken Erfahrungen mit diesen auf Sie.

Berichten Sie gerne per email über Ihre Erfahrungen mit Tipp 2!

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

Erfassungsbogen für Erfahrungen

Tag und Datum

Art des Zusammenhangs (Privat, Arbeit, Auto, Sport etc.)

Wie sind Sie heute aus diesem Zusammenhang herausgekommen?
Waren Sie angespannt oder entspannt?
Nehmen Sie eine Einschätzung zwischen 0 (entspannt) und 6 (sehr
angespannt) vor.

1 2 3 4 5 6

Ihr Kontakt im Zusammenhang

Name: _____

Name: _____

Name: _____

Name: _____

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: <https://gewaltberatung-bremen.de>

Artikel zur Beziehungsgestaltung