

Wutprotokoll

Dieses Wutprotokoll hilft dir dabei, die Ursachen für deine Wut zu erkennen und zu überprüfen, ob du angemessen reagierst oder überreagierst. Die notierten Gedanken zeigen, welche erlebten Verletzungen hinter der Wut stehen. Daraus kannst du deine missachteten Werte oder Bedürfnisse ableiten und gezielt Lösungen zur Wutvermeidung finden.

	Antwort
Situation Was ist im Außen passiert, kurz bevor du wütend wurdest?	
Gedanken Welche Gedanken hattest du, als die Situation eintrat?	
Wutlevel Wieviel Wut hast du nach diesen Gedanken gefühlt? 0 = gar nicht 10 = rasende Wut	
Bedeutsamkeit Wie bedeutsam ist die Situation wirklich? 0 = total egal 10 = lebensverändernd	
missachtete Werte/Bedürfnisse Welche deiner dir wichtigen Werte oder Bedürfnisse wurde missachtet?	
Lösung Was kannst du tun, um deine eben genannten Werte und Bedürfnisse besser zu erfüllen?	



Den Blogartikel „Glück und Wut“ zu diesem Arbeitsblatt und weitere Impulse zum Glück findest du auf der Webseite vom **Happiness Trainer Netzwerk**:

<https://www.happinesstrainernetzwerk.com/impulse-zum-glueck/>

Dieses Wutprotokoll wurde erstellt von Melli Seedorf (Frauencoach für liebevolle Beziehungen)
Kontakt: melli.seedorf@gmail.com