



Indikativgruppe „Ärger, Streit und Ungeduld“

Ärger ist ein alltägliches menschliches Phänomen, das jedoch im Übermaß zu erheblichen Schwierigkeiten führen kann. Für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung gehören Ärger- und Konfliktsituationen zu den häufigsten Risikosituationen für einen Rückfall. Insgesamt wird chronischer Ärger als gefährlicher für die Gesundheit angesehen als klassische Risikofaktoren wie Rauchen oder Bluthochdruck. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand den Ärger in sich „hineinfrisst“ oder „aus der Haut fährt“: Die Sterblichkeit ist bei Menschen, die sich schnell ärgern, bis zu siebenmal höher als bei Menschen, die sich selten ärgern. Heute ist es gesichert, dass ein offener und kontrollierter Umgang mit Situationen, die Ärger auslösen, sowie das Bemühen, das Problem oder den Konflikt zu klären, der beste Weg im Umgang mit Ärger und Konflikten ist.



Indikation: Diese Indikativgruppe ist bei Rehabilitand*innen angezeigt, die Schwierigkeiten haben, ihren Ärger zu kontrollieren und sozialverträglich auszudrücken, indem sie z.B.

- ... tiefe Kränkung empfinden, wenn ein Freund eine unpassende Bemerkung über sie macht.
- ... zu Wutausbrüchen neigen, wenn ein Kollege eine Aufgabe nicht wie besprochen erledigt.
- ... sich lange Zeit als beleidigt zeigen, es aber nicht ansprechen, wenn ihr Partner etwas tut, das sie stört.
- ... sich unangemessen aufregen oder unpassend reagieren, wenn jemand im Supermarkt vor ihnen in der Schlange drängelt.
- ... körperliche Unruhe empfinden, wenn sie im Stau stehen und es nicht vorangeht.

- ... unvernünftig wütend im Straßenverkehr reagieren, weil ein Autofahrer ihnen die Vorfahrt genommen hat.

Die Indikativgruppe *Ärger, Streit & Ungeduld* soll dabei unterstützen, ...

- ... zu üben, tief durchzuatmen und bis zehn zu zählen, bevor man reagiert.
- ... sich bewusst zu machen, dass nicht jede Situation eine sofortige Reaktion erfordert.
- ... mit "Ich-Botschaften" (z.B. "Ich wünsche mir ...") zu kommunizieren.
- ... Missverständnisse als Ursache von Konflikten aufzudecken (z.B. indem man nachfragt, bevor man Annahmen trifft).
- ... üben sich auf das Positive zu konzentrieren und konstruktives Feedback anzunehmen.
- ... üben, Kritik auf faire Weise zu äußern, ohne den Gegenüber zu verletzen und somit Eskalationen von Konflikten zu vermeiden.



Die Sitzungen folgen einem dreiteiligen Aufbau:

- 1. Theoretischer Input:** Vermittlung von Informationen zu Themen wie Ärgerentstehung, Gedankenfehler, positive und negative Aspekte von Ärger, Erregung und Kommunikation.
- 2. Besprechung typischer Ärgersituationen:** Anhand von Ärgertagebüchern werden typische Ärgersituationen besprochen, um die Selbstaufmerksamkeit zu erhöhen und die Fertigkeit zu schulen, Ärger klar und präzise zu formulieren.
- 3. Bearbeitung ausgewählter Situationen:** Durch Rollenspiele und Feedback werden sozial angemessene Lösungen für Ärgersituationen erarbeitet und eigene Verhaltensmuster reflektiert.

Angemessene Zielsetzungen für die Teilnehmenden sind demnach Selbstkontrolle, Gelassenheit und angemessener Ärgerausdruck (statt aggressivem Entgleisen).

Bei Fragen zu unseren Behandlungsangeboten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Koordination und Information

Nica Böttcher

Tania Wolfschütz

Sebastian Ott

kontakt@salus-bad-nauheim.de

06032-9917 -8022, -8023 oder 8024

Offener Info-Abend (immer mittwochs 18:30 Uhr)