

Wut entsteht als Reaktion auf die Interpretation „Das ist falsch“.

Durch Wut beziehen wir eine Position. In dem Moment, wo ich etwas als falsch definiere, zücke ich mein Schwert der Klarheit und definiere, was für mich in Ordnung ist und was nicht. Wut ist dann die Kraft, die es mir ermöglicht, für diese bezogene Position einzustehen und sie bei Bedarf auch zu verteidigen. Wut ist damit die Kraft der Klarheit. Ihr Feuer befähigt mich zu handeln. Durch sie gebiete ich jenen Einhalt, die meine Grenzen überschreiten, und durch sie stehe ich für meine Bedürfnisse ein. Durch Wutkraft wirke ich in der Welt und beeinflusse sie im Sinne meiner Einschätzung von Richtig und Falsch.

Wir brauchen Wutkraft, um ...

klar „Nein“ zu sagen.

klar „Ja“ zu sagen.

Entscheidungen zu treffen.

Klarheit zu haben.

für andere greifbar zu sein.

eine klare Position zu beziehen.

ernst genommen zu werden.

Dinge ins Leben zu rufen oder ihnen ein klares Ende zu setzen.

vital und aktiv zu sein.

klare Ziele zu haben.

zu wissen, was wir wollen.

zu entscheiden, wer wir sind.

klare Grenzen zu setzen

Quelle: Dittmar, Vivian; Virani, Amana. Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht (German Edition) (S.26 ff.). Kindle-Version.
