

## Learnodrom Tipp Nr. 221

### Ärgern kostet Zeit und Energie

Zugegeben, es gibt wohl niemanden, der sich nicht schon einmal geärgert hat. In vielen Situationen tut es gut, sich Luft zu machen. Nur sollten das Leben und Lebensqualität nicht beeinträchtigt werden. Schimpfen, ärgern und innerlich explodieren sind negative Einflüsse, die weitere negative Situationen nach sich ziehen.

Das richtige Verhalten wäre, sofort eine Lösung für die Situation zu suchen. Als erstes wird der Auslöser identifiziert; denn nur so ist eine Lösung möglich, in dem man das Grundübel löst oder beseitigt. Die ideale Vorgehensweise ist, systematisch und zielgerichtet zu agieren.

#### **Aus der Praxis:**

Wer sich unbedingt ärgern möchte kann eine bewährte Lösung einsetzen. Setzen Sie sich ein zeitliches Limit, beispielsweise 5 Minuten – dann erst die Angelegenheit realistisch einstufen und auflösen.

