

Herzlich Willkommen zum Vortrag der ÖGK

„Ärgermanagement – Wie Mann
mit seinen Emotionen umgehen
kann“

Ärgermanagement

- **Management**
- Macht und Machtlosigkeit
- Ziele des Ärgermanagements

- **Dem Ärger auf der Spur**
- Was bringt's...
- Wodurch wird Ärger ausgelöst...
- Unterschied zwischen Aggression und Gewalt

- **„Reden wir darüber“**
- Arten der Kommunikation
- Eskalation - Deeskalation

Macht - Machtlosigkeit

Was hat Ärger eigentlich mit Gesundheit zu tun?

Steuerbarkeit von Situationen:

ist eine wichtige Situation für uns nur wenig steuerbar, fühlen wir uns bedroht, wollen an „Macht“ gewinnen, das Ruder wieder übernehmen

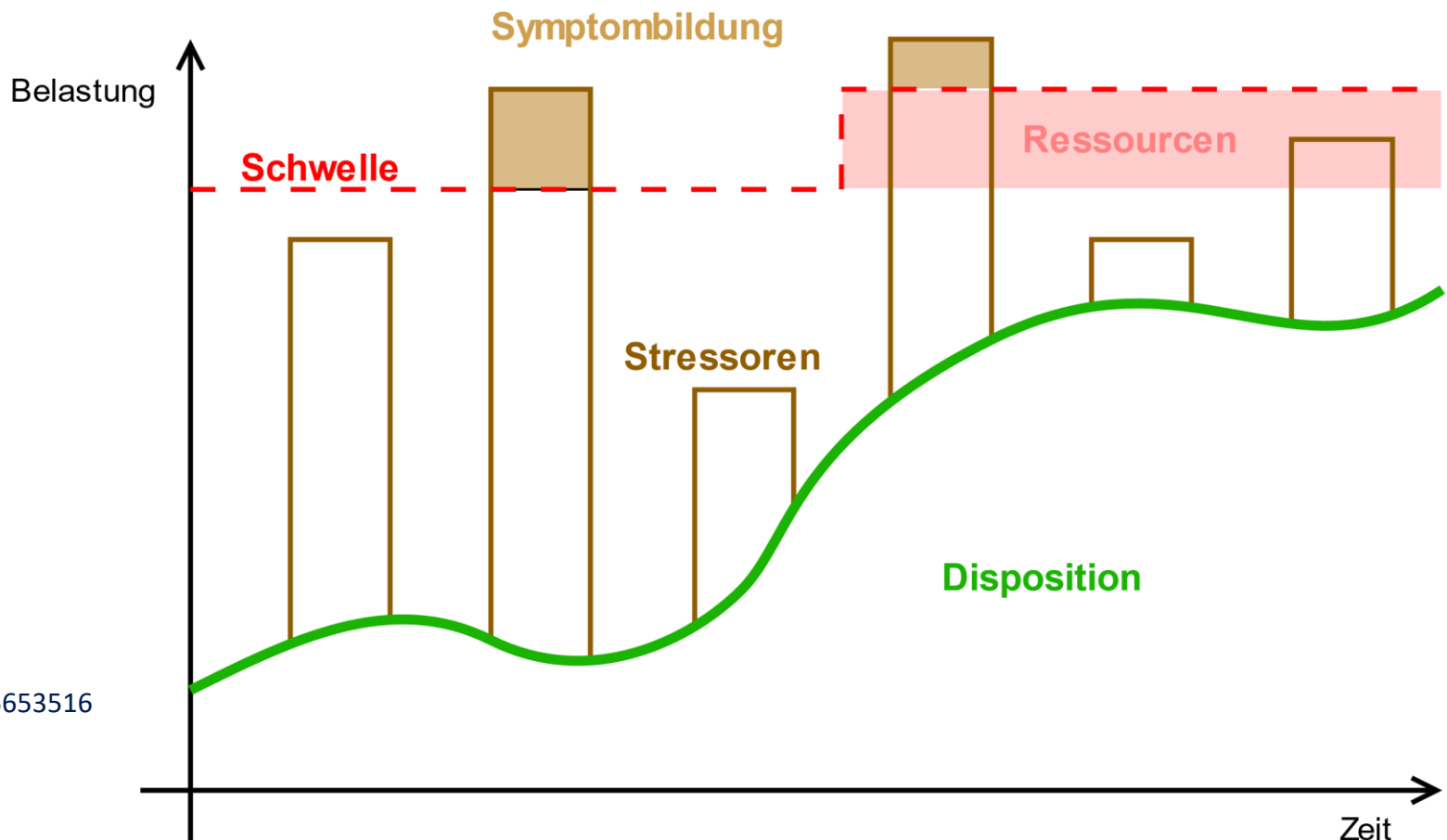
Unterdrückte Emotionen:

senken die Belastbarkeitsgrenze, führen zu Anspannung, ab einer gewissen Grenze impulsive Emotionsdurchbrüche (Schreien, Werfen von Gegenständen, Gewalt)

Stressmodell

Belastungsgrenzen

- Belastungen
- Ressourcen



Von Iroqu - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25653516>

Macht - Machtlosigkeit

Was hat Ärger eigentlich mit Gesundheit zu tun?

Hemmung:

= Zurückhalten von Verhaltensweisen

wichtig, um Zeit für sozial verträgliche Reaktionen zu haben;

langanhaltend führt die Anspannung zu chronischem Stress

Emotionen kann man nicht steuern, aber die Reaktion auf die Emotion ist steuerbar

Folgen:

- sinkende Lebenszufriedenheit
- Alkohol, Rauchen, ...
- steigendes Herzinfarkttrisiko
- Blutdruckprobleme
- Übergewicht
- ...

Ärgermanagement

Was sind die Ziele?

- **Gewalt verhindern:**
Gewalt hat sowohl für die Opfer wie auch für die Täter negative Folgen.
Ein Kompromiss wird verunmöglicht
- **Aggressives Verhalten eindämmen:**
Emotionale Impulse der eigenen Kontrolle zugänglich machen
- **Den Zweck des Ärgers verstehen:**
Was hat den Ärger ausgelöst? Welche Aufgabe hat Ärger in dieser Situation?
Stehen Bedürfnisse dahinter? (natürlich)

Ärgermanagement

Was sind die Ziele?

- **In Kommunikation bleiben:**
die Möglichkeit des Kompromisses aufrecht erhalten
- **Regie über die Situation übernehmen:**
Verantwortung für sich und die Situation übernehmen, Verhaltensvarianten gewinnen

Aber:

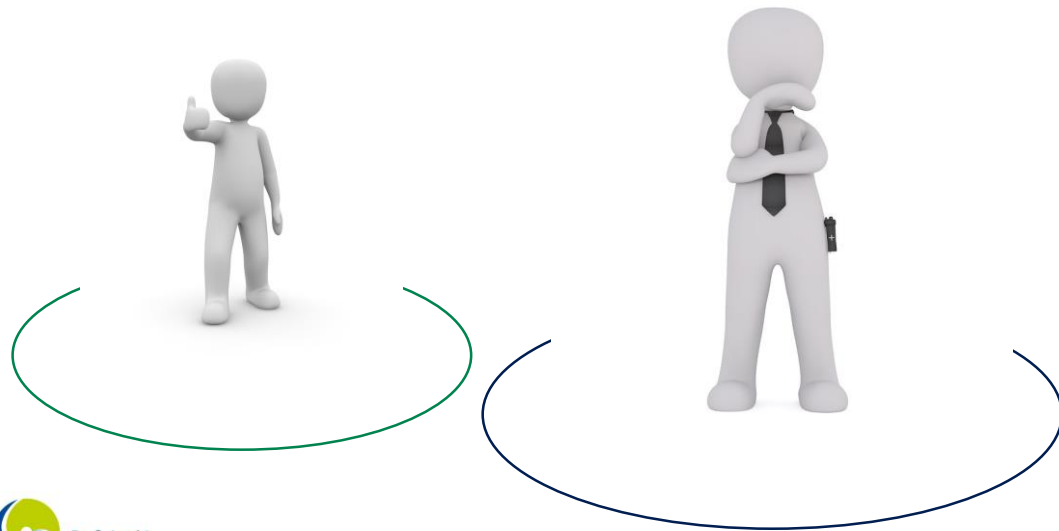
- *Jede Situation ist anders*
- *Jede(r) nimmt Situationen anders wahr*
- *Es gibt kein Patentrezept*



Dem Ärger auf der Spur

Was bringt uns zum Ärgern?

- Grenzziehung
- Ausgleich von Bedingungen
- Soziale Stellung/ Macht



Dem Ärger auf der Spur

Was löst Ärger aus?

- Grenzverletzungen (bewusst/ unbewusst)
- Spürbar, z.B. Anspannung
- „Flucht“ oder „Angriff“



Was passiert...

„Großhirn an alle... fertig machen zum Ärgern!!!“

Körperlich:

- Atemfrequenz steigt
- Muskelanspannung
- Blutdruck steigt – Gefäße in Armen und Beinen verengen sich
- ...

Gedanklich (kognitiv):

- Gedankliche Impulse
- Interpretation als bedrohlich, weil Grenzen gefährdet
- Verfügbarkeit von Bewältigungsstrategien
- Bewältigung durch Veränderung der Situation oder Änderung der eigenen Stellung dazu

Aggression – Gewalt

Aggression – Kontakt aufrecht

- Kommunikation (noch) möglich
- Schafft Grenzen
- Selbstoffenbarungsanteil

Gewalt – Kontaktabbruch

- einseitig
- verletzend
- Folgen spielen keine Rolle
- Verbreite Angst und Bedrohung
- Verliere Vertrauen und Wertschätzung



In Kommunikation bleiben

Was kann man tun

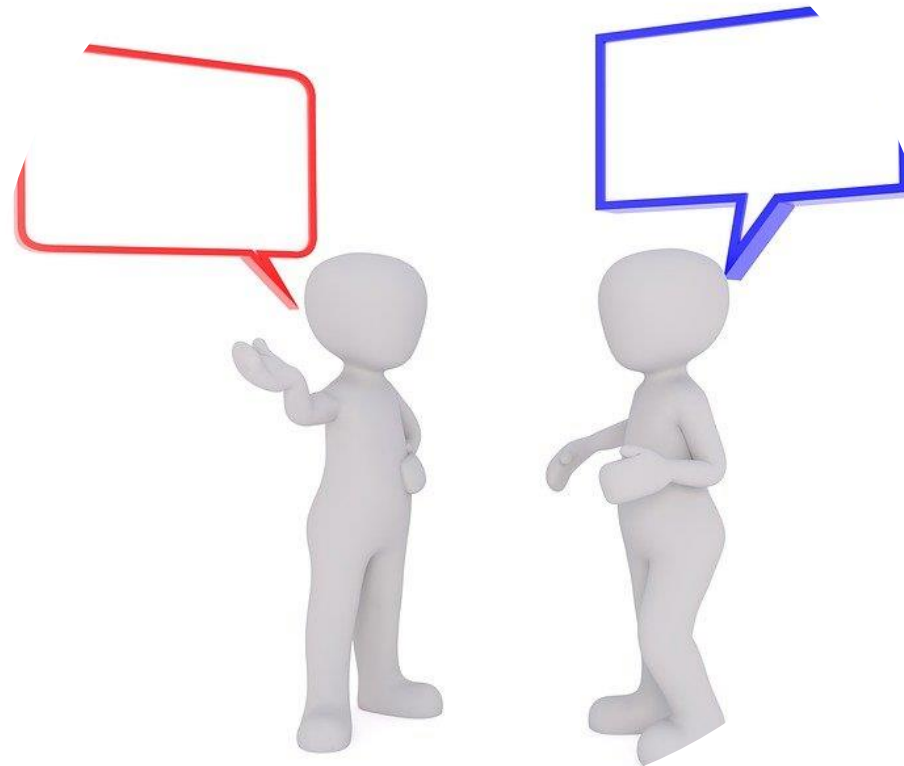
- Körperliche Reaktionen/ Impulse/ Reflexe unter Kontrolle bringen
- Ziel: in Kommunikation bleiben
- Sich darüber bewusst werden – was will ich (nicht), was will vielleicht mein Gegenüber (nicht)



In Kommunikation bleiben

Was kann man tun

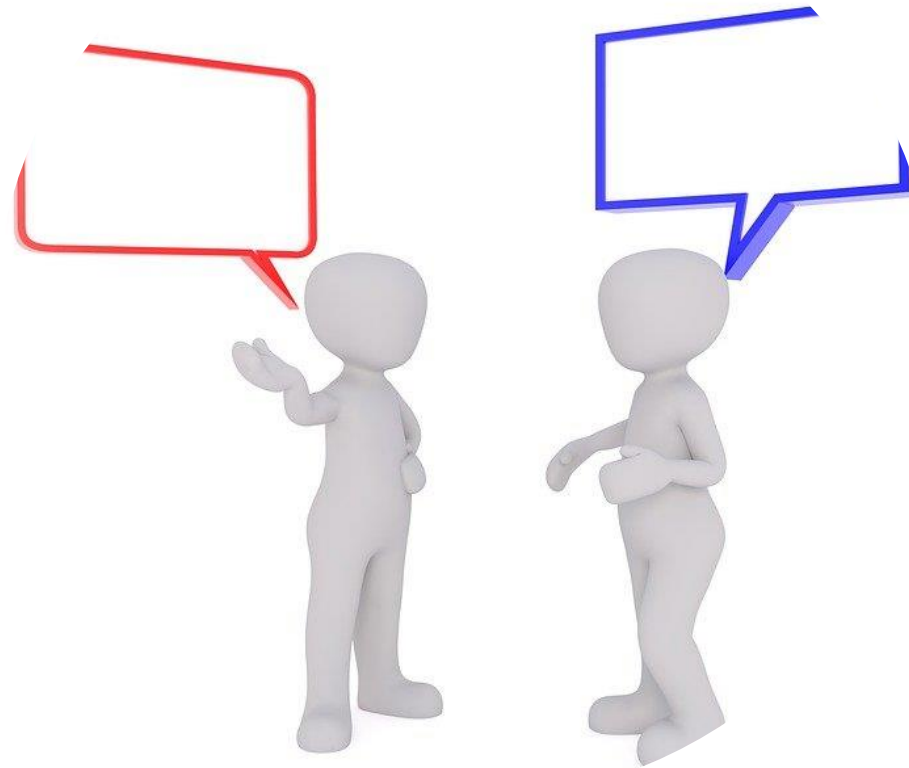
- **Ich-Formulierungen...**
 - „Ich verstehe das nicht...“
 - „Ich brauche Zeit...“
 - „Hab ich das richtig verstanden...?“
 - „Mit geht das zu nahe...“
 - „Ich fühle mich gekränkt“
- **Interesse für das Gegenüber**
 - „Wie meinst Du das?“
 - „Wie kommst Du zu dieser Meinung?“
 - „Wozu ist das gut?“



In Kommunikation bleiben

„Die Ampel ist grün“

- Sachlich:
„Die Ampel ist grün“
- Selbstoffenbarung:
„Ich habe es sehr eilig“
- Beziehung:
„Ich bin Dir überlegen“
- Appell:
„Fahr jetzt los!“



Wie würden Sie reagieren?

„...“

- Sachlich:
„Sie sind ein Lügner“
- Selbstoffenbarung:
„Es ärgert mich...“
- Beziehung:
„Du hast mich angelogen“
- Appell:
„sag die Wahrheit“



Wie würden Sie reagieren?

„...“

- „Nein, bin ich nicht“
- „Entschuldigen Sie, Sie haben Recht...“
- „Das war nicht so gemeint.“
- „Das war ein Missverständnis.“
- „Halts Maul“
- „Nur weil ich vorbestraft bin?“
- ...
- (mit welcher Antwort würde ich mich am besten fühlen...)



Sprachliche und nicht-sprachliche Selbstbehauptungstechniken

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick)

verbal:

- WAS JETZT GESCHIEHT – sachlich benennen
- WAS WILL ICH NICHT – Stellung beziehen
- WAS ICH FORDERE – klare Forderungen stellen

nonverbal:

- Augenkontakt halten
- Ruhige und feste Stimme
- Sich der eigenen Körpersprache bewusst sein

Sprachliche und nicht-sprachliche Selbstbehauptungstechniken

Was kann ich sonst noch tun

- Vorbereiten
- Aktiv werden
- Aus der mir zugewiesenen Opferrolle heraus gehen
- Kontakt zum Angreifer halten
- Reden und zuhören
- Die Gefahrenzone verlassen
- Hilfe holen
- Mich anders als erwartet verhalten
- Tempo drosseln

Zum Schluss die wichtigsten Tipps:

- Sich selbst und eigene Emotionen ernst nehmen
- Auf eigene Grenzen achten
- Die Grenzen anderer erkennen und beachten
- Offenheit für Neues:
„wenn sich der das erlaubt, wo könnte ich es mir auch einmal erlauben?“
- Kommunikation aufrecht erhalten

Zum Schluss die wichtigsten Tipps:

- Verantwortung für die Situation übernehmen – aktiv werden, diskutieren
- Macht bedeutet Verantwortung – was muss ich verantworten?
- Impulse/ Reflexe unter Kontrolle halten – Atemübungen, Muskelentspannung
- Darüber Reden lernen
- Hilfe suchen, z.B. regionale Männerberatung/ Familienberatung, Gesundheitspsychologische Unterstützung – BÖP HelpLine

Hilfsangebote z.B.:

- Psychologisches Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen - Helpline 01 504 8000 (Mo-Do 9.00 - 13.00), helpline@psychologiehilft.at
- Männerberatung: dmoe-info.at ; www.maenner.at
- Männergesundheitsberatung MEN: 01 60191-5454 (Mo-Fr 9-12)
- Familienberatung: www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen/
- Hausärztin/ Hausarzt
- Liste von Psychologinnen/Psychologen unter: www.sozialversicherung.at → Gesundheitsdienstleister → Vertragspartner → Psychologen
- Clearingstelle für Psychotherapie in NÖ

Literatur/ Filme

- Eltern-Ratgeber: Kernstock-Redl, H. (2007). **Wie kommt der Zornaffe von der Palme.** G&G Verlagsgesellschaft
- Film: Bernardi, B., Giarraputo, J. (Produzent) & Segal, P. (Regisseur). (2003). **Die Wutprobe** (Anger Management). Vereinigte Staaten: Columbia Tristar
- Film: Rivera, J. (Produzent), Docter, P., del Carmen, R. (Regiesseur). (2015). **Alles steht Kopf** (Inside Out) . Vereinigte Staaten: Pixar

Fachliteratur

- Nau, J., Walter, G., Oud, N. (Hrsg.). (2019). *Aggression, Gewalt und Aggressionsmanagement.* Bern: Hogrefe Verlag
- Maier-Elsensohn, B., Schäfer, S. (2006): *Herausforderung Aggression – Umgang mit schwierigen KundInnen.* (Weiterbildungsveranstaltung, 22.06.2006). Wien: Hotel Modul

Bildquellenverzeichnis

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25653516>

https://cdn.pixabay.com/photo/2015/11/03/09/04/thumbs-up-1020007_1280.jpg

https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/18/12/07/white-male-1834119_1280.jpg

https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/16/12/01/horizontal-2071320_1280.jpg

https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/14/07/20/white-male-2064862_1280.jpg

<http://www.zocalo.cl/brujita/wp-content/uploads/2018/01/ira-347x400.jpg>

<https://www.publicdomainpictures.net/pictures/30000/velka/stopt-gewalt.jpg>

<http://www.pngall.com/wp-content/uploads/2016/03/Hands-PNG-2.png>

https://cdn.pixabay.com/photo/2016/12/07/09/28/fax-1889016_1280.jpg

Hörmann, H. et al (1957). *Der Rosenzweig P-F Test*, Form für Erwachsene. Göttingen: Hogrefe