

Aus: Reinhold Ruthe. *Duett statt Duell. Wie Ehe und Partnerschaft gelingen.*
 ERF Verlag, Südtirol, 5. Auflage 2005
 Zum Buch: [hier klicken](#)



Wie gehen Sie mit Ärger um?

34 Fragen, die Sie ehrlich beantworten sollen. Es gibt keine „richtigen“ bzw. „falschen“ Antworten.

Die Punktwerte für die Fragen bedeuten:

0 = praktisch nie 1 = hin und wieder 2 = oft 3 = fast immer

Aussagen	0	1	2	3
1. Ich regle es gleich, wenn mich jemand verärgert hat.				
2. Ich zeige meinen Ärger, wenn ich wütend bin.				
3. Wenn ich wütend bin, schlage ich die Türen zu.				
4. Wenn ich wütend bin, reagiere ich mit Bluthochdruck.				
5. Auch wenn ich es nicht zeige, ich platze manchmal vor Wut.				
6. In meiner Wut habe ich Gedanken, die mich anschliessend beschämen.				
7. Ärger schlägt mir auf den Magen.				
8. Ich unterdrücke meinen Ärger.				
9. Heimlich stehe ich anderen mit einem gewissen Misstrauen gegenüber.				
10. Wenn ich wütend bin, sage ich hässliche Dinge.				
11. Wenn ich in Wut gerate, werde ich ziemlich laut.				
12. Ärger schlägt mir auf den Darm.				
13. Nach einem Wutausbruch mache ich mir Gewissensbisse.				
14. Wenn ich Unrecht begehe, straft mich mein Gewissen.				
15. Ich denke, dass man mich leichter verärgern kann, als andere Menschen.				
16. Ich bin meist wütender, als ich sein sollte.				
17. Wenn ich auf jemanden wütend bin, zeige ich das, egal in welcher Situation.				
18. Bei Ärger reagiere ich mit dem Herzen. (somatisch)				
19. Ich denke, dass ich in vergleichbaren Situationen wütender als andere Menschen reagiere.				
20. Wenn ich wütend bin, mache ich Drohungen.				

21. Ich zeige meinen Ärger, indem ich auf den Tisch haue.	
22. Wenn ich bei Ärger schwinde, habe ich Gewissensbisse.	
23. Wenn ich richtig wütend bin, verliere ich die Kontrolle über mich.	
24. Wenn mich jemand verärgert hat, sage ich es ihm/ihr.	
25. Ich bin öfter verärgert, als andere Menschen glauben.	
26. Ärger schlägt mir auf das Atmungssystem.	
27. Es fällt mir schwer mit jemandem darüber zu sprechen, dass er/sie mich geärgert hat.	
28. Ich fühle mich schuldig, wenn ich meine Wut zeige.	
29. Ich glaube, wenn ich anderen sage, dass ich wütend bin, werde ich für eine Person gehalten, mit der es schwerer ist auszukommen.	
30. In meiner Wut werfe ich Gegenstände.	
31. Hat mich jemand verärgert, sage ich der Person, wie ich mich fühle.	
32. Ich entschuldige mich, wenn ich meinen Ärger gezeigt habe.	
33. Ich bin wütender, als ich zugeben würde.	
34. Ärger greift mich körperlich an.	

Auswertung des Fragebogens

1. Der Fragebogen zeigt, wie sie auf Ärger reagieren:
 - a. Mit Angriff
 - b. Mit Rückzug
 - c. Mit Schuldgefühlen
 - d. Mit Körperstörungen.

Was sind Ihre vorherrschenden Strategien?

SIE: _____

ER: _____

Wie lange brauchte es bisher, bis Sie sich abgekühlt hatten?

SIE: _____

ER: _____

Was half Ihnen konkret dabei?

SIE: _____

ER: _____

2. Zu Fragen 3,10, 11, 20, 21, 23, 30. Daran wird deutlich dass Sie häufig durch eine spontane und direkte Art reagieren, wenn sie 4 – 6 Pkt. Haben. Das gilt für Frauen wie für Männer gleich. Haben Sie mehr Punkte, liegt Ihr Ärgerpotenzial über dem durchschnitt.
3. Zu Fragen 1, 2, 8, 17, 24, 27, 31. Männer, die zwischen 9 und 13 Punkten und Frauen, die zwischen 11 und 15 Punkten erreichen, drücken ein erwünschtes soziales Verhalten aus. Hohe Punktzahlen bei den Fragen 8 und 27 drücken ein selbstschädigendes Verhalten aus. Der positive Umgang mit anderen bleibt allerdings gewahrt.
4. Zu Fragen 6, 13, 14, 22, 28, 32, bezieht sich auf Menschen mit Schuldgefühlen. Vorsicht, wenn sie hier eine hohe Punktzahl erreichen, heisst das, dass Sie Probleme, Schwierigkeiten und Ärger zu sehr unterdrücken! Schuldgefühle sind keine Lösung.
5. Zu Fragen 4, 7, 12, 18, 26, 34 zeigt psychosomatische Beschwerden an. Schlucken Sie zuviel? Verdrängen Sie den Ärger nach innen. Haben Sie Angst vor Ablehnung, Zurückweisung und Auseinandersetzungen?

Welche Ziele verfolgen Sie mit ihren Ärger-Reaktionen?

SIE:

ER:

Welche Schwachstellen in Ihrem zwischenmenschlichen Umgang und in Ihrem Glaubensleben sind Ihnen aufgefallen?

SIE:

ER:

Welche Strategien sind destruktiv, selbstschädigend und ungeistlich?

SIE:

ER:

Welche Muster wollen Sie ins Gebet und in Arbeit nehmen?

SIE:

ER:

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger
ABC der Ehe
 Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt
 Adonia Verlag, Brittnau
 ISBN 978-3-03783-088-8
 B134088
 176 Seiten, Hardcover
CHF 19,80