

## Arbeitsblatt 9: Umgang mit Ärger

Es ist nie leicht, wenn andere einen ärgern, und das kann manchmal ganz schön verletzend sein. Lass Dich aber davon nicht entmutigen. Hier sind ein paar Ideen, wie Du damit umgehen kannst. Kreuze die an, die Dir weiterhelfen!

### Wenn ich geärgert werde, dann...

- ignoriere ich das einfach, denn keinem macht es Spaß jemanden zu ärgern, der nicht reagiert.
- gehe ich einfach weg und mache etwas anderes.
- schließe ich mich anderen Jugendlichen an, die nett zu mir sind.
- spreche ich mit jemandem darüber, dem ich vertraue.
- tue ich es mit einem Lachen ab.
- kommentiere ich das mit einem Spruch, wie z. B. „Hast du nichts Neues auf Lager?“ oder „Das macht nichts!“
- spreche ich diejenigen an, die über mich flüstern: „Gibt es etwas, was ihr mir sagen möchtet?“
- hole ich mir Hilfe, sobald jemand handgreiflich wird.
- reagiere ich genau entgegengesetzt: „Ja stimmt, du hast genau recht! Dass ich da noch nicht selber draufgekommen bin!“
- stelle ich eine ganz andere Frage, um denjenigen aus dem Konzept zu bringen, wie z. B. „Weißt du, wann der Bus fährt?“

### Ich kann es vermeiden, geärgert zu werden, indem...

- ich versuche, bei Konflikten ruhig zu bleiben.
- ich dem anderen direkt in die Augen schaue und sage, wie ich mich dabei fühle.
- ich mich selber respektvoll behandle. So steigt die Chance, dass mir auch andere Respekt entgegenbringen.
- ich eine gute Haltung bewahre und mich selbstbewusst bewege. So sehen die anderen, dass ich mich selbst respektiere.
- ich in einem freundlichen, bestimmten Ton mit anderen rede.
- ich dem anderen gut zuhöre.
- ich lieber manchmal nachgebe oder versuche, einen Kompromiss zu finden, als mein eigenes Anliegen unter allen Umständen durchzusetzen.
- ich mich aus fremden Konflikten heraushalte.
- ich auch mal über mich selber lachen kann.
- ich, so oft es geht, etwas mit anderen unternehme, die mich mögen.

**Wenn ich jemanden ärgere, sollte ich darauf achten,...**

- dass ich nur dann ärgere, wenn derjenige weiß, dass das nur Spaß ist.
- wie der andere reagiert. Die Körpersprache und Mimik (Gesichtsausdruck) verrät manchmal mehr als Worte.
- wann es an der Zeit ist, damit aufzuhören. Nicht jeder kann damit umgehen, geärgert zu werden.