

— ASGODOM —
INSPIRATION
— COMPANY —

(Selbst)Coachingübung des Monats

Weise Wut weckt Energie

Du bist wütend, dass dir jemand wiederholt eine Idee gestohlen hat oder sich mit deinen Federn schmückt? Und die heiße Wut packt dich? Wenn du brüllen willst, na, dann brüll, dass sich die Wände biegen oder zumindest alle Türen öffnen. Ich habe das vor mehr als 30 Jahren einmal vor einem Chef getan. Von dem Tag an hat er mich auf Augenhöhe behandelt. Ich fühlte mich trotzdem scheiße. Denn ich wollte nicht auf diesem Niveau kommunizieren.

Falls du nicht herumschreien und trotzdem deiner Wut folgen willst, wie könnte das gehen? Rückzug ist schon mal ein gutes Stichwort. Bevor du deinen Laptop durchs Büro schleuderst, zieh dich zunächst aus der Arena zurück. Murmelst du Mantras vor dich hin? Rennst du dreimal ums Haus? Oder zeterst du eine Runde im Bad?

Das Wichtigste an der Wut ist, sie zu spüren, s-p-ü-r-e-n! Ziel ist es nicht, gewalttätig zu werden, sondern die Wut in Handlungsenergie umzuwandeln, um sie für Veränderungen und Verbesserungen zu nutzen.

Wut kann als Nährstoff für klügeres Handeln dienen – die Analyse der Situation, die dich so wütend gemacht hat, kann verhindern, dass du wieder ausgespielt oder verarscht wirst. Weise Wut ist das Fundament für zukünftigen Erfolg.

Denn Wut ist die Energie, die uns zwingt zu definieren, was gerecht und was ungerecht ist. Was ein kluger Mechanismus. Mahatma Ghandi, der indische Unabhängigkeitskämpfer, hat damit einem ganzen Subkontinent die Freiheit gebracht: „Wut ist für einen Menschen wie Benzin für ein Auto – sie treibt einen an, damit man weiterkommt, an einen besseren Ort.“

Nun muss man wissen, dass Ghandi gegen jede Gewalt war, er hat immer dafür plädiert, auf friedlichen Wegen seine Ziele zu erreichen. Er glaubte an die Kraft der Liebe. Rachefantasien hielt er für sinnlos: „Auge um Auge, und die ganze Welt wird blind. Ich habe gelernt, die Wut zu nutzen, um etwas Gutes zu tun.“

In diesem Sinne lade ich dich dazu ein, aus deiner heißen Wut weise Energie zu ziehen.