



E-book Anger Management

Praktijk META

Anger management

Anger management ofwel woedebeheersing betekent dat jij je woede onder controle hebt, en niet andersom. Boosheid is namelijk vaak een disfunctionele emotie (zie stencil), die het bereiken van je doelen (zoals open communicatie, innerlijke rust, oplossingsgerichtheid) in de weg staat.

Je kunt op drie manieren met boosheid omgaan, namelijk:

1. Uiten
2. Onderdrukken
3. Kalmeren

Ad 1) De meest gezonde reactie is je boosheid via RET om te zetten in geïrriteerdheid (dit is een functionele emotie, want je wordt hierdoor aangezet om constructief actie te ondernemen), en dit gevoel op een assertieve (dus respectvolle en rustige) manier te uiten. Hiermee geef je niet alleen duidelijk je grenzen aan, maar toon je ook oprechte zelfbeheersing en communicatieve en assertieve vaardigheden, evenals empathie voor de ander en vertrouwen in de ander. Ook kun je op een kussen of tegen een boksbal slaan, zodat je anderen niet bezeert.

Ad 2) Je kunt ook je woede onderdrukken, bijvoorbeeld door er niet meer aan te denken en je aandacht op iets anders te richten, maar dit heeft een groot risico: Niet-geuite woede kan resulteren in psychosomatische ziekten (bv hoofdpijn, buikpijn of hoge bloeddruk), maar ook in een depressie, een cynische levenshouding of sociale terugtrekking.

Ad 3) Kalmeren tempert niet alleen je waarneembare gedrag, maar ook de fysiologische reacties in je lichaam. Je bereikt dit door te pauzeren, positieve peptalk ("Ik blijf kalm"), diep te ademen, tot 10 te tellen, een rustgevende visualisatie, of een korte ontspanningsoefening te doen.

Tips:

- Logisch denken (RET) wint het van woede, aangezien de automatische gedachten die aan deze emotie vooraf gaan, vaak eenzijdig, overdreven, zwart/wit of niet waar zijn. Vul dus een Dagboekformulier in.
- Verander al je eisen (wat betreft eerlijkheid, waardering, eensgezindheid, gehoorzaamheid e.d.) in voorkeuren." Ze moeten..." verandert dan in: "Het zou prettig zijn, als..."
- Oefen je in luistervaardigheden, en onderbreek de ander zo min mogelijk.
- Denk eerst goed na voordat je antwoord geeft.
- Maak gebruik van de feedbackregels (zie stencil) en plak geen etiketten op de ander.
- Hoor de boodschap onder de woorden van de ander: Wat heeft hij of zij nu nodig?
- Geef jezelf geregeld tijd om bij jezelf te komen en plan ontspannende activiteiten in.
- Ga geen discussie aan één van beide moe is; Stel deze uit tot een afgesproken dag en tijd.
- Relatieveer je 'morele verhevenheid' en onderzoek het idee van vernederd te worden.
- Gebruik humor (zie bv in je fantasie iets grappigs voor je).
- Leef je in de ander in (empathie); Probeer door zijn of haar ogen naar het gebeuren te kijken.
- Ga precies na door wat iets in jou getriggerd wordt. Is dit iets een basale assumptie (zie stencil)?
- Vergeven doe je niet voor de ander maar voor jezelf: Hiermee besluit je niet langer negatieve energie in de ander te investeren. Op deze manier komt er meer energie in je vrij voor positieve dingen.

Het leven zit vol met frustratie, verlies, pijn, en onvoorspelbaar gedrag van anderen. Dat is op zich niet te veranderen, maar je kunt wel je *reactie* erop veranderen! Anger management kan voorkomen dat je een probleem *erbij* hebt, namelijk een negatieve emotie die energie kost en levensgeluk in de weg staat, en relationele en beroepsmatige problemen kan voortbrengen. En dit controlegevoel zal je eigenwaarde en zelfrespect vergroten!