

Wut

Rot. Alles um dich herum wird rot. Die Wut, die du versucht hast zu zügeln bricht aus dir heraus. Du willst alles kurz und klein schlagen. Warum? Weil du sauer bist. Schon klar. Aber warum reagieren wir so krass auf Worte und Taten? Es gibt verschiedene Arten von Wut. Du hast etwas falsch gemacht. Jemand anderes hat etwas falsch gemacht. Jemand hat dich oder deine Familie/Freunde beleidigt. Es spielt so gesehen keine Rolle wer schuld ist. Wichtig ist das du dich beruhigst. Beruhigen? Wie soll das klappen? Du bist auf 180. Du siehst rot. Alles scheint auf einmal ungerecht zu sein. "Ist das nicht unfair?", denkst du dir. Definiere Unfair. Ungerechtigkeit? Im Bezug auf was? Siehst du? Du weisst es nicht. Du bist sauer aber kann es nicht vielleicht sein das deine Wut selbst unfair ist? Sie lässt dich irrational denken. Sie macht dich ganz wuschig. Trotz allem entkommst du ihr nicht. Du weisst nicht wie du sie los lässt. Die Wut. Die Dunkelheit in dir. Darüber zu reden bringt es nicht unbedingt. Aber weisst du was hilft? Ablenken. An etwas glückliches denken. Was ist dein schönstes Erlebnis? Was ist das schönste was in deinem Leben passiert ist? Der Moment, der alles verändert hat? Warum denkst du nicht daran? Dränge die Dunkelheit von dir weg. Lass nicht zu das sie dich übernimmt. Du kannst es schaffen.

© **DontTouhMe**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)