

Das Matrix-Modell

Ambulante Intensivbehandlung bei Störungen durch
Stimulanzienkonsum

Aggressionsbewältigung

SuPraT - Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.

Aggressionsbewältigung

bei Substanzmissbrauch und anderen psychischen Störungen

Arbeitsheft für Patienten

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment

Deutsche Übersetzung und Adaption:
SuPraT – Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V

Titel der amerikanischen Ausgabe:
Anger Management for Substance Abuse and Mental Health
Clients: Participant Workbook

2002

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
1 Choke Cherry Road
ROCKVILLE, MD 20857, USA
www.samhsa.gov

2016

Deutsche Übersetzung und Adaption:
SuPraT - Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.
Linsenstraße 2
99974 MÜHLHAUSEN, GERMANY
www.suprat.de

Diese Materialien sind von dem *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: Participant Workbook* (DHHS Publication No. (SMA) 12-4210) adaptiert, welches ursprünglich von der *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA) des US-Gesundheitsministeriums (*U.S. Department of Health and Human Services*, DHHS) im Jahr 2002 veröffentlicht wurde.

Die deutsche Übersetzung und Adaption des Originaltexts wurde durch den Verein SuPraT e.V. mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Autoren, die SAMHSA und das DHHS realisiert. Unterstützt und gefördert wurde dieses Projekt freundlicherweise durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Freistaats Thüringen.

Die Adaption der SAMHSA-Materialien durch SuPraT stellt keine Befürwortung oder Empfehlung der adaptierten Materialien von SAMHSA, dem DHHS oder der US-Regierung dar oder sollte als eine solche verstanden werden. Auch sind diese Materialien kein Ersatz für eine individuelle Patientenversorgung und entsprechende Behandlungsentscheidungen.

SuPraT übernimmt keine Garantie und Haftung für die Richtigkeit von Originaltext und Übersetzung. Ebenso übernehmen wir keine Verantwortung und Haftung für jegliche Folgen, die aus der Anwendung dieses Manuals oder Teilen dieses Manuals entstehen.

Die in dieser Publikation erschienenen Materialien, ausgenommen denjenigen aus urheberrechtlich geschützten Quellen, befinden sich in öffentlicher Hand und dürfen ohne Genehmigung reproduziert oder kopiert werden, sofern damit nicht-kommerzielle Zwecke verfolgt werden.

Für nähere Informationen zur deutschen Fassung sowie zum Erwerb einer Printversion dieses Dokuments (im Rahmen einer Schutzgebühr) kontaktieren Sie bitte:

SuPraT – Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.
Linsenstraße 2 in 99974 Mühlhausen/Germany
www.suprat.de

Danksagungen

Dieses Arbeitsheft wurde zur Verwendung in Verbindung mit dem *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: A Cognitive Behavioral Therapy Manual* entwickelt.

Diese Publikation ist, zum Teil, das Ergebnis von Forschung, welche mit Unterstützung von dem *National Institute on Drug Abuse* (Grant DA 09253) und dem US-Ministerium für Veteranenangelegenheiten (*Department of Veterans Affairs*) an das *San Francisco VA Medical Center, San Francisco Treatment Research Center, Department of Psychiatry, University of California, San Francisco*, durchgeführt wurde. Die Publikation wurde von *JBS International, Inc.*, unter der Vertragsnummer 270-99-7072, mit der *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA) des US-Gesundheitsministeriums (*U.S. Department of Health and Human Services, DHHS*) produziert. Karl White, Ed.D., war als *Project Officer* des *Knowledge Application Program* (KAP) des *Center for Substance Abuse Treatment* (CSAT) tätig.

Haftungsausschluss

Die Ansichten, Meinungen und der Inhalt dieser Publikation sind die der Autoren und geben nicht unbedingt die Ansichten, Meinungen und Leitlinien der SAMHSA oder des DHHS wieder.

Öffentliche Bekanntmachung

Alle in dieser Arbeit erschienenen Materialien, ausgenommen denjenigen aus urheberrechtlich geschützten Quellen, befinden sich in öffentlicher Hand und können ohne Genehmigung der SAMHSA oder der Autoren reproduziert oder kopiert werden. Eine Angabe der Quelle wird begrüßt. Diese Publikation darf allerdings ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des *Office of Communications* der SAMHSA und des DHHS nicht entgeltlich reproduziert oder vertrieben werden.

Elektronischer Zugriff und gedruckte Exemplare

Die englischsprachige Originalausgabe kann bei SAMHSA auf <http://www.store.samhsa.gov> bestellt oder heruntergeladen werden.

Die deutschsprachige Übersetzung steht bei SuPraT e.V. unter <http://www.suprat.de> zum Download bereit oder kann als gedrucktes Exemplar bestellt werden.

Empfohlene Zitierweise

Reilly P. M., Shopshire M. S., Durazzo T. C. & Campbell T. A. *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: Participant Workbook*. HHS Pub. No. (SMA) 12-4210. Rockville, MD: Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2002.

Reilly P. M., Shopshire M. S., Durazzo T. C. & Campbell T. A. Aggressionsbewältigung bei Substanzmissbrauch und anderen psychischen Störungen: Arbeitsheft für Patienten. Mühlhausen: SuPraT – Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V., 2016 (deutsche Übersetzung und Adaption).

Ursprungsbehörde

Quality Improvement and Workforce Development Branch, Division of Services Improvement, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

DHHS Publication No. (SMA) 12-4210

Erste Auflage 2002

Überarbeitet 2003, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011 und 2012

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Sitzung 1: Überblick über die Therapie zur Aggressionsbewältigung.....	3
Sitzung 2: Ereignisse und Hinweisreize.....	11
Sitzung 3: Wutkontrollpläne	17
Sitzung 4: Der Aggressionskreislauf	23
Sitzung 5: Kognitive Umstrukturierung.....	29
Sitzung 6: Sitzungsrückblick	33
Sitzung 7 & 8: Selbstbehauptung und das Modell der Konfliktlösung	35
Sitzung 9 & 10: Wut und die Familie.....	41
Sitzung 11: Sitzungsrückblick	47
Sitzung 12: Therapieabschluss	51
Anhang: Danksagungen der Autoren.....	53

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Folgenden auf eine geschlechtsneutrale Formulierung verzichtet. Im Sinne der Gleichbehandlung sind jedoch immer beide Geschlechter angesprochen.

Einführung

Dieses Arbeitsheft ist zur Verwendung der Teilnehmer an einem gruppentherapeutischen Curriculum zur Aggressionsbewältigung bei Substanzmissbrauch und anderen psychischen Störungen konzipiert worden. Es bietet Personen, die an der 12-wöchigen Gruppentherapie zur Aggressionsbewältigung teilnehmen, eine Zusammenfassung von Kernkonzepten, Arbeitsblätter zur Erledigung von Hausaufgaben und Platz für Notizen zu den einzelnen Sitzungen. Die Konzepte und Fähigkeiten, die in der Therapie zur Aggressionsbewältigung vorgestellt werden, werden am besten durch Üben und Überprüfen und das Erledigen der Hausaufgaben in diesem Arbeitsheft erlernt. Die Arbeit mit dem Arbeitsheft ergänzend zu Ihrer Teilnahme an der 12-wöchigen Gruppentherapie zur Aggressionsbewältigung wird Ihnen helfen, die Fähigkeiten zu entwickeln, die für eine erfolgreiche Aggressionsbewältigung notwendig sind.

Sitzung 1:

Überblick über die Therapie zur Aggressionsbewältigung

In dieser ersten Sitzung werden Sie einen allgemeinen Überblick über die Therapie zur Aggressionsbewältigung erhalten. Dieser umfasst das Ziel der Gruppe, Gruppenregeln, Definitionen von Wut und Aggression, Mythen über Wut, Wut als eine gewohnheitsmäßige Reaktion und die Einführung des Wutmessers zur Überprüfung der Wut.

I. Ziel der Gruppe

- 1) Lernen, effektiv mit Wut umzugehen
- 2) Gewalt oder Gewaltandrohung stoppen
- 3) Selbstkontrolle über Gedanken und Handlungen entwickeln
- 4) Unterstützung von anderen erhalten

II. Gruppenregeln

- 1) *Gruppensicherheit*: Gewalt oder Gewaltandrohungen gegenüber dem therapeutischen Team oder anderen Gruppenmitgliedern sind nicht gestattet. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Gruppe als einen sicheren Ort betrachten, in dem Sie Ihre Erfahrungen und Gefühle teilen können, ohne Androhungen von oder Angst vor physischem Schaden.
- 2) *Vertraulichkeit*: Die Gruppenmitglieder sollten außerhalb der Gruppe nicht das besprechen, was andere Mitglieder sagen. (Der Gruppenleiter sollte die Grenzen der Gesetze oder Bestimmungen des Landes in Bezug auf Vertraulichkeit erkunden.)
- 3) *Hausaufgaben*: Jede Woche werden kurze Hausaufgaben aufgegeben. Die Erledigung der Hausaufgaben wird Ihre Fähigkeiten zur Aggressionsbewältigung verbessern und Ihnen ermöglichen, aus der Gruppenerfahrung das meiste herauszuholen.
- 4) *Abwesenheit und Ausfälle*: Im Fall, dass Sie an einer Gruppensitzung nicht teilnehmen können, sollten Sie den Gruppenleiter im Voraus darüber benachrichtigen. Aufgrund der Menge des Materials, das in jeder Sitzung präsentiert wird, sollten Sie nicht mehr als 3 der 12 Sitzungen verpassen.

Sollten Sie mehr als 3 Sitzungen verpassen, können Sie an den wöchentlichen Sitzungen weiter teilnehmen, werden aber kein Abschlusszertifikat erhalten.
- 5) *Auszeiten*: Der Gruppenleiter behält sich das Recht vor, zu jeder Zeit eine Auszeit auszusprechen. Letztendlich werden Sie selbst lernen, sich eine Auszeit zu nehmen, wenn Sie merken, dass Ihre Wut ansteigt und Sie die Kontrolle verlieren könnten.

III. Definitionen

Im weitesten Sinne ist Wut ein Gefühl oder eine Emotion und reicht von einer milden Verärgerung bis hin zu intensivem Zorn und Rage. Viele Menschen verwechseln Wut oft mit Aggression. Aggression ist ein Verhalten mit dem Ziel der Schädigung oder Verletzung einer anderen Person oder der Schädigung von Eigentum. Demgegenüber bezieht sich Feindseligkeit auf eine Reihe von Einstellungen und Urteilen, die zu aggressivem Verhalten motivieren.

- Haben Sie jemals Wut mit Aggression verwechselt, bevor Sie diese Definitionen kennengelernt haben? Bitte erklären Sie, inwiefern.

IV. Wann wird Wut zum Problem?

Wut wird zu einem Problem, wenn sie sich zu intensiv anfühlt, zu häufig empfunden wird oder unangemessen zum Ausdruck gebracht wird. Zu intensive oder häufige Gefühle von Wut setzen dem Körper einer extremen physischen Belastung aus.

- Schreiben Sie auf, auf welche Weise sich Wut möglicherweise bei Ihnen physisch auswirkt.

V. Kurzfristige und langfristige Konsequenzen

Die unangemessene Ausdrucksweise von Wut zahlt sich scheinbar aus (z. B. Spannungen abbauen, Menschen kontrollieren). Auf längere Sicht allerdings führt dies zu negativen Konsequenzen. Deshalb heißt es, sie zahlt sich „scheinbar“ aus. Die langfristigen negativen Konsequenzen überwiegen den kurzzeitigen Nutzen bei weitem.

- Schreiben Sie einige Ihnen vertraute Wege auf, wie sich Wut auszahlen kann.

- Schreiben Sie die negativen Konsequenzen auf, die Sie infolge eines unangemessenen Wutausbruchs erlebt haben.

VI. Mythen über Wut

Mythos #1: Wut ist vererbt. Ein Irrtum oder Mythos über Wut ist, dass die Art und Weise, in der Menschen Wut ausdrücken, vererbt ist und nicht verändert werden kann. Belege aus wissenschaftlichen Studien zeigen allerdings, dass Menschen nicht mit festgelegten und spezifischen Ausdrucksweisen von Wut geboren werden. Diese Studien zeigen eher, dass der Ausdruck von Wut ein erlerntes Verhalten ist und auch angemessenere Ausdrucksformen von Wut erlernt werden können.

Mythos #2: Wut führt automatisch zu Aggression. Ein ähnlicher Mythos betrifft die falsche Annahme, dass Aggression der einzig effektive Weg ist, um Wut auszudrücken. Es gibt allerdings andere konstruktivere und offensivere Wege, Wut auszudrücken. Eine effektive Aggressionsbewältigung umfasst die Kontrolle eines Wutanstiegs durch das Erlernen von Selbstbehauptung, das Verändern negativer und feindseliger „Selbstgespräche“ sowie irrationaler Überzeugungen und die Anwendung verschiedener Verhaltensstrategien. Diese Fähigkeiten, Techniken und Strategien werden in späteren Sitzungen besprochen.

Mythos #3: Du musst aggressiv sein, um das zu bekommen, was du willst. Viele Menschen verwechseln Selbstbehauptung mit Aggression. Das Ziel der Aggression ist, eine andere Person zu dominieren, einzuschüchtern, zu schädigen oder zu verletzen – um jeden Preis zu gewinnen. Demgegenüber ist das Ziel der Selbstbehauptung, Wutgefühle in einer gegenüber anderen respektvollen Art auszudrücken. Indem Sie sich selbstsicher behaupten, beschuldigen oder bedrohen Sie nicht andere Personen und minimieren die Wahrscheinlichkeit eines emotionalen Schadens. Mehr Details zum Thema Fähigkeiten der Selbstbehauptung werden Sie in Sitzung 7 und 8 erfahren.

Mythos #4: Es ist immer wünschenswert, dem Ärger Luft zu machen. Über viele Jahre gab es den weit verbreiteten Glauben, dass ein aggressiver Ausdruck von Wut, wie zum Beispiel Schreien oder auf ein Kissen schlagen, therapeutisch und gesund sei. In der Forschung hat sich allerdings gezeigt, dass Menschen, die ihre Wut aggressiv abreagieren, einfach nur besser darin werden, wütend zu sein. Mit anderen Worten, das Abreagieren von Wut auf aggressive Weise verstärkt aggressives Verhalten.

- Haben Sie vor unserem Gespräch geglaubt, dass eine dieser Mythen über Wut wahr ist?

VII. Wut ist eine Gewohnheit

Wut kann in verschiedenen Situationen zur Routine, Gewohnheit und vorhersehbaren Reaktion werden. Wenn Wut immer wieder und aggressiv gezeigt wird, kann sie zu einer maladaptiven Gewohnheit werden. Eine Gewohnheit bedeutet per definitionem, Verhalten automatisch zu zeigen, immer und immer wieder, ohne darüber nachzudenken. Der häufige und aggressive Ausdruck von Wut kann als maladaptive Gewohnheit betrachtet werden, weil es negative Konsequenzen nach sich zieht.

- Ist Wut für Sie zur Gewohnheit geworden? Wie?

- Auf welche Weise war sie maladaptiv?

VIII. Wut als Gewohnheit durchbrechen

Sie können die Gewohnheit der Wut durchbrechen, indem Sie sich der Ereignisse und Umstände bewusst werden, die Ihre Wut triggern, und der negativen Folgen, die daraus resultieren. Zusätzlich müssen Sie eine Reihe von Strategien entwickeln, um mit Ihrer Wut effektiv umzugehen. In Sitzung 3 werden Sie mehr über Strategien zum Umgang mit Wut erfahren.

- Notieren Sie einige Wut-Kontrollstrategien, die Sie vielleicht kennen oder in der Vergangenheit schon angewendet haben.

IX. Wutmesser

Ein einfacher Weg zur Überwachung der Wut ist die Verwendung einer Skala von 1 bis 10, genannt Wutmesser. Ein Wert von 1 auf dem Wutmesser entspricht einem vollständigen Fehlen von Wut oder einem totalen Ruhezustand, wohingegen eine 10 einem wütenden und explosiven Kontrollverlust entspricht, der negative Konsequenzen zur Folge hat.

- Überwachen und erfassen Sie an jedem Tag in der folgenden Woche den höchsten Wert, den Sie auf dem Wutmesser erreichen.

____ Mo ____ Di ____ Mi ____ Do ____ Fr ____ Sa ____ So

- Seien Sie darauf vorbereitet, den höchsten Wutwert, den Sie im Verlauf der Woche erreicht haben, in der nächsten Gruppensitzung zu berichten.

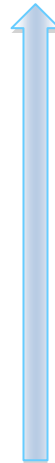
Wutmesser

- Explosion
- Gewalt
- Kontrollverlust
- Negative Konsequenzen
- Sie verlieren!

10



9
8
7
6
5
4
3
2
1



- Sie haben eine Wahl!
- Nutzen Sie Ihren Wutkontrollplan, um nicht bis zur 10 zu kommen!

Sitzung 2: Ereignisse und Hinweisreize

In dieser Sitzung werden Sie anfangen zu lernen, wie eine Wutepisode analysiert wird. Dazu gehört, Ereignisse und Hinweisreize zu identifizieren, die auf einen Anstieg der Wut hindeuten.

I. Ereignisse, die Wut triggern

Wenn Sie wütend werden, geschieht dies, weil Sie in Ihrem Leben auf ein Ereignis stoßen, das Ihre Wut provoziert hat. Oftmals berühren bestimmte Ereignisse sensible Bereiche. Diese sensiblen Bereiche oder „Warnflaggen“ beziehen sich im Allgemeinen auf Probleme, die schon seit langer Zeit bestehen und leicht Wutgefühle hervorrufen können. Zusätzlich zu den Ereignissen, die Sie im Hier und Jetzt erleben, können Sie sich vielleicht auch an ein Ereignis in der Vergangenheit erinnern, das Sie wütend machte. Nur der Gedanke an diese vergangenen Ereignisse könnte Sie jetzt wütend machen. Hier sind einige Beispiele von Ereignissen oder Problemen, die Wut triggern können:

- lange Wartezeiten in der Arztpraxis
 - Verkehrsstau
 - überfüllte Busse
 - ein Freund, der sich über ein sensibles Thema lustig macht
 - ein Freund, der seine Schulden bei Ihnen nicht begleicht
 - fälschlicherweise beschuldigt zu werden
 - die Unordnung einer anderen Person aufräumen zu müssen
 - einen unordentlichen Mitbewohner zu haben
 - einen Nachbar zu haben, der seine Stereoanlage zu laut aufdreht
 - beim Telefonieren für lange Zeit in der Warteschleife zu hängen
 - falsche Anweisungen zu bekommen
 - Gerüchte, die über Ihren vermeintlichen Rückfall verbreitet werden
 - Geld oder Besitz, der Ihnen gestohlen wurde
- Was sind ein paar allgemeine Ereignisse und Situationen, die bei Ihnen Wut triggern?

-
-
-
- Was sind ein paar der „Warnflaggen“-Ereignisse und -Situationen, die bei Ihnen Wut triggern?

II. Hinweisreize für Wut: Vier Kategorien von Hinweisreizen

Ein zweiter wichtiger Weg zur Überwachung der Wut ist das Identifizieren von Hinweisreizen, die als Reaktion auf Wut provozierende Ereignisse auftreten. Diese Hinweisreize dienen als Warnsignale, dass Sie wütend geworden sind und Ihre Wut ansteigt. Hinweisreize können in vier Kategorien unterteilt werden: physische, behaviorale, emotionale und kognitive (oder gedankliche) Hinweisreize. Schreiben Sie nach jeder Kategorie die Hinweisreize auf, die Ihnen aufgefallen sind, wenn Sie wütend werden.

- 1) Physische Hinweisreize (wie Ihr Körper reagiert; z. B. mit einer gestiegenen Herzfrequenz, Engegefühl in der Brust, Hitzewallungen oder Erröten)

- 2) Behaviorale Hinweisreize (was Sie tun; z. B. die Faust ballen, die Stimme erheben, andere anstarren)

- 3) Emotionale Hinweisreize (andere Gefühle, die vielleicht mit der Wut einhergehen; z. B. Angst, Schmerz, Neid, Missachtung)

- 4) Kognitive Hinweisreize (was Sie als Reaktion auf bestimmte Ereignisse denken; z. B. feindselige Selbstgespräche, Vorstellungen von Aggressionen und Rache)

III. Check-in-Prozedere: Überwachung der Wut im Laufe der Woche

In dieser Sitzung haben Sie angefangen zu lernen, Ihre Wut zu beobachten und Wut provozierende Ereignisse und Situationen zu identifizieren. In jeder wöchentlichen Sitzung wird es ein Check-in-Prozedere geben, um sich nach den Hausaufgaben der letzten Woche zu erkundigen und die höchsten Wutwerte zu berichten, die in der vergangenen Woche auf dem Wutmesser erreicht wurden. Sie werden auch gebeten, das Ereignis, das Ihre Wut triggerte, die Hinweisreize, die mit Ihrer Wut im Zusammenhang standen, und die Strategien, die Sie im Umgang mit Ihrer Wut als Reaktion auf das Ereignis angewendet haben, zu identifizieren. Zu Beginn jeder Sitzung werden Sie folgendes Format zum Check-in verwenden:

- 1) Was war der höchste Wert, den Sie während der letzten Woche auf dem Wutmesser erreicht haben?

- 2) Welches Ereignis hat Ihre Wut getriggert?

3) Welche Hinweisreize waren mit dem Wut provozierenden Ereignis verbunden?

Physische Hinweisreize _____

Behaviorale Hinweisreize _____

Emotionale Hinweisreize _____



Kognitive Hinweisreize _____

4) Welche Strategien haben Sie angewandt, um auf dem Wutmesser keine 10 zu erreichen?

- Überwachen und erfassen Sie an jedem Tag in der folgenden Woche den höchsten Wert, den Sie auf dem Wutmesser erreichen.

___ Mo ___ Di ___ Mi ___ Do ___ Fr ___ Sa ___ So

Ereignisse, Hinweisreize und Strategien, die während des Check-in-Prozedere identifiziert wurden

EREIGNIS 	HINWEISREIZE 	STRATEGIEN

Sitzung 3: Wutkontrollpläne

In dieser Sitzung werden Sie mehr über spezifische Strategien für den Umgang mit Ihrer Wut erfahren. Der Wutkontrollplan bezieht sich auf die Liste der Strategien, die Sie ermitteln werden, um mit Ihrer Wut umzugehen und sie zu kontrollieren.

I. Wutkontrollpläne

Bis jetzt hat sich die Gruppe darauf konzentriert, die Wut zu überwachen. In der ersten Sitzung haben Sie mehr über die Verwendung des Wutmessers zur Einschätzung Ihrer Wut erfahren. Letzte Woche haben Sie erfahren, wie Sie die Ereignisse erkennen, die Ihre Wut triggern, und Sie haben die physischen, behavioralen, emotionalen und kognitive Hinweisreize kennengelernt, die mit jedem Ereignis verbunden sind. In dieser Sitzung werden Sie anfangen, Ihre eigenen Pläne zur Wutkontrolle zu entwickeln, und Sie werden erfahren, wie Sie spezifische Strategien, wie zum Beispiel Auszeiten und Entspannung, zur Wutkontrolle anwenden können. Manche Menschen bezeichnen ihre Wutkontrollpläne als ihre Werkzeugkiste und die spezifischen Strategien, die sie zur Wutkontrolle verwenden, als die Werkzeuge in ihrer Werkzeugkiste.

Ein effektives Paket von Strategien zur Wutkontrolle sollte sowohl unmittelbare als auch präventive Strategien enthalten. Beispiele für unmittelbare Strategien sind Auszeiten, Atemübungen und Gedankenstoppen. Beispiele für präventive Strategien sind die Entwicklung eines Trainingsprogramms und die Veränderung irrationaler Überzeugungen. Diese Strategien werden in späteren Sitzungen besprochen.

Auszeiten

Die Auszeit ist eine grundlegende Aggressionsbewältigungsstrategie, die in jedem Wutkontrollplan inbegriffen sein sollte. Eine Auszeit kann formell oder informell angewandt werden. In ihrer einfachsten Form heißt das, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und nachzudenken, anstatt zu reagieren. Es kann auch bedeuten, die Situation, die das Ansteigen der Wut verursacht, zu verlassen oder einfach das Gespräch, das Ihre Wut provoziert, zu beenden.

Die formelle Anwendung einer Auszeit erfordert unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Diese Beziehungen können Familienangehörige, Freunde und Mitarbeiter einschließen. Die formelle Anwendung einer Auszeit erfordert die Zustimmung, oder einen vereinbarten Plan, bei dem alle Beteiligten eine Auszeit einfordern können und dem alle Beteiligten im Voraus zugestimmt haben. Die Person, die die Auszeit nimmt, kann gegebenenfalls die Situation verlassen. Es wird allerdings vereinbart, dass die Person zurückkehren wird, um das Gespräch entweder zu beenden oder zu verschieben, je nachdem, ob die Beteiligten das Gefühl haben, das Problem erfolgreich lösen zu können.

Eine Auszeit ist wichtig, weil sie im Eifer des Gefechts effektiv eingesetzt werden kann. Selbst wenn die Wut einer Person schnell ansteigt, gemessen an dem Wutmesser, kann die Person eine 10 verhindern, indem sie sich eine Auszeit nimmt und die Situation verlässt.

Eine Auszeit ist auch effektiv, wenn sie zusammen mit anderen Strategien angewendet wird. Sie können sich zum Beispiel eine Auszeit nehmen und spazieren gehen. Sie können sich auch eine Auszeit nehmen und einen vertrauenswürdigen Freund oder Angehörigen anrufen oder in Ihr Tagebuch schreiben. Diese anderen Strategien helfen Ihnen, sich während Ihrer Auszeit zu beruhigen.

- Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen Sie die Strategie einer Auszeit anwenden würden? Bitte beschreiben Sie diese.

- Können Sie sich bestimmte Strategien vorstellen, die Sie zur Kontrolle Ihrer Wut anwenden könnten? Bitte beschreiben Sie diese.

Beispiel eines Wutkontrollplans

Wutkontrollplan

1. sich eine Auszeit nehmen (formell oder informell)
2. mit einem Freund sprechen (jemanden, dem Sie vertrauen)
3. das Modell der Konfliktlösung verwenden, um Wut auszudrücken
4. sich bewegen (spazieren gehen, ins Fitnessstudio gehen etc.)
5. an Zwölf-Schritte-Meetings teilnehmen
6. die primären Gefühle unter der Wut erkunden

II. Atementspannung

Beenden Sie diese Sitzung, indem Sie eine Atemübung als eine Entspannungstechnik praktizieren. Sie können diese Übung selbst durchführen, indem Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren, mehrere tiefe Atemzüge nehmen und versuchen, jegliche Anspannung ihres Körpers loszulassen. Sie sollten diese Übung so oft wie möglich praktizieren. Hier ist die Anleitung.

Nehmen Sie eine angenehme Position in Ihrem Stuhl ein. Wenn Sie möchten, schließen Sie Ihre Augen; wenn nicht, dann richten Sie Ihren Blick zum Boden. Nehmen Sie sich einige Augenblicke, um sich einzurichten. Werden Sie sich jetzt Ihres Körpers bewusst. Prüfen Sie jegliche Anspannung, beginnend bei Ihren Füßen, bis nach oben zu Ihrem Kopf. Spüren Sie jegliche Anspannung, die Sie vielleicht in Ihren Beinen, Ihrem Bauch, Ihren Händen und Armen, Ihren Schultern, Ihrem Nacken und Gesicht haben. Versuchen Sie, jegliche Anspannung loszulassen.

Werden Sie sich nun Ihrer Atmung bewusst. Achten Sie auf Ihren Atem, wie er in Ihren Körper hinein- und wieder hinausgelangt. Dies kann sehr entspannend sein.

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Spüren Sie, wie sich Ihre Lungen und Ihre Brust weiten. Atmen Sie nun langsam durch Ihre Nase aus. Nehmen Sie erneut einen tiefen Atemzug. Füllen Sie Ihre Lungen und Ihre Brust. Spüren Sie, wie viel Luft Sie aufnehmen können. Halten Sie sie für eine Sekunde. Lassen Sie sie jetzt los und atmen Sie langsam aus. Atmen Sie nochmals langsam und tief ein. Halten Sie den Atem für eine Sekunde, und loslassen.

Setzen Sie Ihre Atmung auf diese Weise für ein paar Minuten fort. Konzentrieren Sie sich weiterhin auf Ihre Atmung. Fühlen Sie, wie sich mit jedem Ein- und Ausatmen Ihr Körper mehr und mehr entspannt. Nutzen Sie Ihre Atmung, um sich von jeglicher verbleibender Anspannung zu befreien.

Nehmen Sie nun erneut einen tiefen Atemzug. Atmen Sie tief ein, halten Sie den Atem für eine Sekunde, und loslassen. Wieder einatmen, halten und loslassen. Seien Sie sich weiter Ihrer Atmung bewusst, wie sie Ihre Lungen füllt. Atmen Sie nochmals tief ein, halten für eine Sekunde, und loslassen.

Wenn Sie das Gefühl haben, bereit zu sein, öffnen Sie Ihre Augen. Wie war das? Haben Sie irgendwelche neuen Empfindungen bemerkt, während Sie geatmet haben? Wie fühlen Sie sich jetzt?

Diese Atemübung kann auf nur dreimal tiefes Ein- und Ausatmen verkürzt werden. Selbst dies kann Ihnen effektiv helfen, sich zu entspannen, wenn Ihre Wut ansteigt. Sie können dies zu Hause, bei der Arbeit, im Bus, während Sie auf einen Termin warten oder sogar beim Spaziergehen praktizieren. Der Schlüssel bei der Atemübung als effektive Entspannungstechnik ist, sie häufig zu praktizieren und bei einer Vielzahl an Situationen anzuwenden.

III. Überwachung der Wut im Laufe der Woche

- 1) Was war der höchste Wert, den Sie während der letzten Woche auf dem Wutmesser erreicht haben?

- 2) Welches Ereignis hat Ihre Wut getriggert?

- 3) Welche Hinweisreize waren mit dem Wut provozierenden Ereignis verbunden?

Physische Hinweisreize _____

Behaviorale Hinweisreize _____

Emotionale Hinweisreize _____

Kognitive Hinweisreize _____

- 4) Welche Strategien haben Sie angewandt, um auf dem Wutmesser keine 10 zu erreichen?

- Überwachen und erfassen Sie an jedem Tag in der folgenden Woche den höchsten Wert, den Sie auf dem Wutmesser erreichen.

____ Mo ____ Di ____ Mi ____ Do ____ Fr ____ Sa ____ So

Sitzung 4: Der Aggressionskreislauf

In dieser Sitzung lernen Sie den Aggressionskreislauf kennen und praktizieren die progressive Muskelrelaxation. Der Aggressionskreislauf dient als integrativer Rahmen, der die Konzepte des Wutmessers, der Hinweisreize für Wut und des Wutkontrollplans einbezieht.

I. Der Aggressionskreislauf

Eine Wutepisode kann in drei Phasen eingeteilt werden: Spannungsaufbau, Explosion und Postexplosion. Zusammen bilden diese drei Phasen den Aggressionskreislauf. Die Phase des Spannungsaufbaus ist charakterisiert durch Hinweisreize, die darauf hinweisen, dass sich Wut aufstaut. Sie erinnern sich vielleicht, dass Hinweisreize Warnsignale für, oder Reaktionen auf, Wut provozierende Ereignisse sind. Wenn man den weiteren Verlauf der Spannungsaufbauphase zulässt, wird die Explosionsphase folgen. Die Explosionsphase ist durch eine unkontrollierbare Entladung der Wut gekennzeichnet, die als verbale oder physische Aggression gezeigt wird. Die Postexplosionsphase ist charakterisiert durch die negativen Folgen, die von der gezeigten verbalen oder physischen Aggression während der Explosionsphase resultieren. Diese Konsequenzen können eine Inhaftierung, Entschädigungsleistungen, Kündigung des Arbeitsplatzes, Abbruch der Drogenbehandlung oder Streichung von Sozialleistungen, Verlust der Familie und geliebter Personen oder Gefühle von Schuld, Scham und Reue umfassen.

II. Der Aggressionskreislauf und der Wutmesser

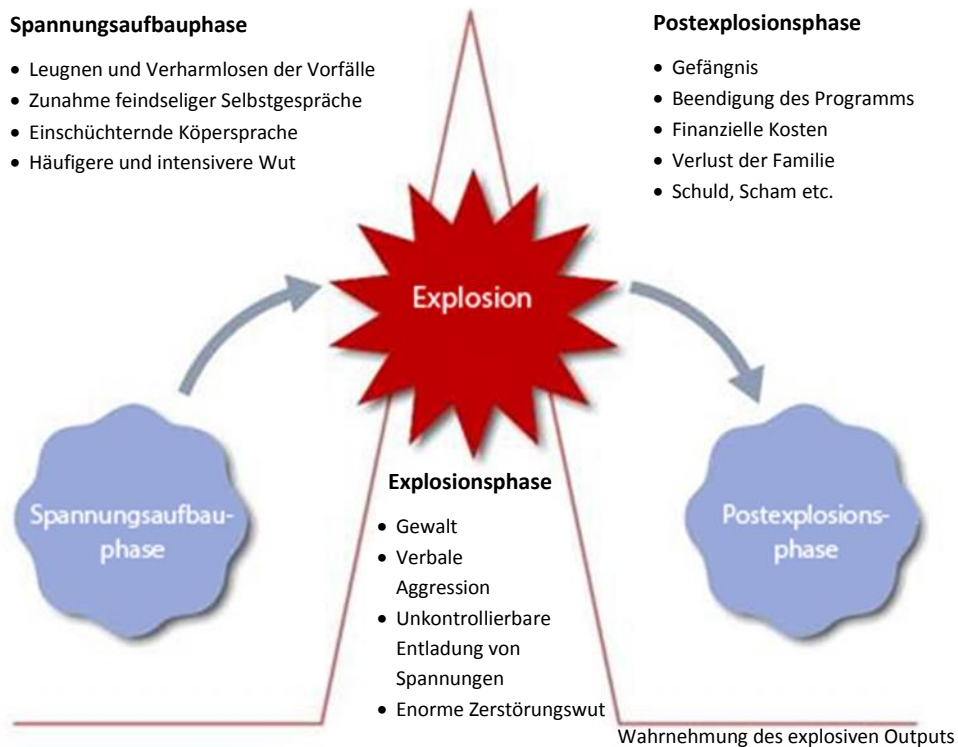
Beachten Sie, dass die Spannungsaufbau- und Explosionsphase des Aggressionskreislaufs mit dem Niveau oder Wert auf dem Wutmesser korrespondieren. Die Werte unter 10 auf dem Wutmesser repräsentieren die Phase des Spannungsaufbaus, dem Aufstauen von Wut. Die Explosionsphase hingegen korrespondiert mit einer 10 auf dem Wutmesser. Eine 10 auf dem Wutmesser repräsentiert den Verlust Ihrer Kontrolle und den Wutausbruch durch verbale und physische Aggression, der negative Konsequenzen nach sich zieht.

Eines der primären Ziele der Therapie zur Aggressionsbewältigung ist, das Erreichen der Explosionsphase zu verhindern. Dies geschieht, indem sich verändernde Wutniveaus mit dem Wutmesser überwacht werden, sich der Hinweisreize oder Warnsignale bedient wird, die ein Aufstauen der Wut anzeigen, und indem geeignete Strategien Ihres Wutkontrollplans angewandt werden, um den Wutanstieg zu stoppen. Wenn die Explosionsphase verhindert wurde, wird die Postexplosionsphase gar nicht erst auftreten und der Aggressionskreislauf durchbrochen.

- In welcher Phase des Aggressionskreislaufs befinden Sie sich, wenn Sie eine 7 auf dem Wutmesser erreichen?

- In welcher Phase befinden Sie sich, wenn Sie eine 10 auf dem Wutmesser erreichen?

Aggressionskreislauf



Source: Center for Substance Abuse Treatment and Mental Health Service Administration. Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients. 2002

*Basierend aus dem Kreislauf der Gewalt von Lenore Walker (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper & Row.

III. Entspannung durch progressive Muskelrelaxation

Letzte Woche haben Sie eine Atemübung als Entspannungstechnik kennengelernt. Diese Woche wird Ihnen die progressive Muskelrelaxation vorgestellt. Sie sollten diese Übung so oft wie möglich durchführen. Hier ist die Anleitung.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um sich einzurichten. Fangen Sie jetzt wie in der letzten Woche an, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren. Atmen Sie tief ein. Halten Sie den Atem für eine Sekunde. Und atmen Sie nun voll und ganz aus. Atmen Sie wieder tief ein. Füllen Sie Ihre Lungen und Ihre Brust. Jetzt loslassen und langsam ausatmen. Und noch einmal, tief einatmen, halten, und loslassen.

Nun, während Sie weiter tief ein- und ausatmen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Hände. Ballen Sie fest Ihre Fäuste. Halten Sie die Spannung. Jetzt entspannen Sie Ihre Fäuste, öffnen Sie sie und entspannen Sie Ihre Hände vollkommen.

Noch einmal, ballen Sie fest Ihre Fäuste. Halten, und wieder loslassen. Stellen Sie sich vor, wie all die Spannung Ihre Hände bis hin zu den Fingerspitzen verlässt. Nehmen Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und völliger Entspannung wahr.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Arme. Beugen Sie Ihre Arme so, als würden Sie Armbeugen mit Hanteln machen. Spannen Sie Ihre Fäuste, Unterarme und Bizeps an. Halten Sie die Spannung, und loslassen. Senken Sie Ihre Arme und Hände wieder auf Ihre Oberschenkel. Spüren Sie, wie die Spannung aus Ihren Armen weicht. Noch einmal, beugen Sie Ihre Arme, um Ihre Bizeps anzuspannen. Nehmen Sie die Spannung wahr, halten, und loslassen. Lassen Sie die Spannung aus Ihren Armen fließen. Ersetzen Sie sie mit tiefer Muskelentspannung.

Nun heben Sie Ihre Schultern Richtung Ohren. Spannen Sie Ihre Schultern richtig an. Halten Sie die Spannung für eine Sekunde. Jetzt lassen Sie Ihre Schultern langsam fallen und lösen Sie all die Spannung. Noch einmal, heben Sie Ihre Schultern an, halten Sie die Spannung, und loslassen. Lassen Sie die Spannung den ganzen Weg von Ihren Schultern runter über Ihre Arme zu Ihren Fingern fließen. Fühlen Sie den Unterschied in Ihren Muskeln, wenn sie sich entspannen.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Hals und Ihr Gesicht. Spannen Sie all diese Muskeln an, indem Sie eine Grimasse schneiden. Spannen Sie Ihren Hals, Kiefer und Ihre Stirn an. Halten Sie die Spannung, und loslassen. Entspannen Sie die Muskeln von Hals und Kiefer. Entspannen Sie all Ihre Stirnfalten. Und noch einmal, spannen Sie alle Muskeln an Ihrem Hals und im Gesicht an, halten und loslassen. Nehmen Sie die Muskeln wahr, die an Ihrem Oberkopf und um Ihre Augen herum entspannen. Lassen Sie Ihre Augen in ihren Höhlen entspannen, fast so, als ob sie in Ihren Hinterkopf hineinsinken würden. Entspannen Sie Ihren Kiefer und Ihre Kehle. Entspannen Sie all die Muskeln um Ihre Ohren herum. Fühlen Sie, wie sich all die Spannung Ihrer Halsmuskeln löst.

Jetzt bleiben Sie einfach noch für ein paar Augenblicke sitzen. Suchen Sie Ihren Körper nach jeglicher Spannung ab und lösen Sie sie. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper anfühlt, wenn Ihre Muskeln vollständig gelöst sind.

Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen. Wie war das? Haben Sie irgendwelche neuen Empfindungen bemerkt? Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Wie ist Ihre Gefühlslage? Nehmen Sie einen Unterschied im Vergleich zum Beginn der Übung wahr?

IV. Überwachung der Wut im Laufe der Woche

- 1) Was war der höchste Wert, den Sie während der letzten Woche auf dem Wutmesser erreicht haben?

- 2) Welches Ereignis hat Ihre Wut getriggert?

- 3) Welche Hinweisreize waren mit dem Wut provozierenden Ereignis verbunden?

Physische Hinweisreize _____

Behaviorale Hinweisreize _____

Emotionale Hinweisreize _____

Kognitive Hinweisreize _____

- 4) Welche Strategien haben Sie angewandt, um auf dem Wutmesser keine 10 zu erreichen?

- Überwachen und erfassen Sie an jedem Tag in der folgenden Woche den höchsten Wert, den Sie auf dem Wutmesser erreichen.

____ Mo ____ Di ____ Mi ____ Do ____ Fr ____ Sa ____ So

Sitzung 5: Kognitive Umstrukturierung

In dieser Sitzung werden Sie das ABCD-Modell als eine Form der kognitiven Umstrukturierung kennenlernen. Sie werden auch etwas über das Gedankenstoppen erfahren, einer Alternative zum ABCD-Modell.

I. Das ABCD-Modell

Das ABCD-Modell (siehe nächste Seite) entspricht der Art, mit der einige Personen die Therapie zur Aggressionsbewältigung konzeptualisieren. In diesem Modell steht „A“ für ein aktivierendes Ereignis (*activating event*). Das aktivierende Ereignis ist das „Ereignis“ oder Warnflaggen-Ereignis. „B“ steht für unsere Annahmen und Überzeugungen (*beliefs*) über das aktivierende Ereignis. Es sind nicht die Ereignisse an sich, die Gefühle wie Wut auslösen; es sind unsere Interpretationen und Überzeugungen in Bezug auf das Ereignis. „C“ steht für die emotionalen Konsequenzen (*consequences*). Das sind die Gefühle, die infolge der Interpretationen und Überzeugungen bezogen auf das Ereignis erlebt werden. „D“ steht für den Disput (*dispute*). Dieser Teil des Modells beinhaltet das Identifizieren jeglicher irrationaler Überzeugungen und das Hinterfragen dieser mit einer rationaleren oder realistischeren Betrachtung des aktivierenden Ereignisses. Die Idee ist, Wut auslösende oder verstärkende Selbstverbalisierungen durch Gedanken zu ersetzen, die eine realistischere und genauere Interpretation des Ereignisses zulassen.

- Wofür steht jeder Buchstabe des ABCD-Modells?

- Notieren Sie einige Ihrer irrationalen Überzeugungen.

- Wie könnten Sie diese Überzeugungen infrage stellen?

ABCD-Modell*

A = Aktivierendes Ereignis (*activating event*)

B = Überzeugungen (*beliefs*)

- was Sie sich selbst über das Ereignis sagen (Ihre Selbstgespräche)
- Ihre Überzeugungen und Erwartungen anderer

C = Konsequenzen (*consequences*)

- Wie geht es Ihnen aufgrund Ihrer Selbstgespräche mit dem Ereignis?

D = Disput (*dispute*)

- Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen und Erwartungen.

* Basierend auf der Arbeit von Albert Ellis, 1979, und Albert Ellis und R. A. Harper, 1975.

II. Gedankenstoppen

Ein zweiter Ansatz zur Wutkontrolle nennt sich „Gedankenstoppen“. Das Gedankenstoppen ist eine Alternative zum ABCD-Modell. Bei diesem Ansatz sagen Sie sich ganz einfach eine Reihe von Selbstbefehlen, um das Denken der Gedanken zu *stoppen*, die Sie wütend machen. Zum Beispiel könnten Sie sich sagen: „Ich muss aufhören, diese Gedanken zu denken. Ich werde mir nur Ärger einholen, wenn ich weiter so denke.“ Oder: „Begebe dich nicht in diese Situation.“ Oder: „Ich will nicht darüber nachdenken.“ Mit anderen Worten, anstatt (wie oben im ABCD-Modell beschrieben) zu versuchen, Ihre Gedanken und Überzeugungen zu hinterfragen, ist das Ziel, Ihr gegenwärtiges Muster von Wutgedanken zu stoppen, bevor es zu einem Anstieg der Wut und Kontrollverlust führt.

- Was sind einige andere Beispiele für Gedankenstopp-Botschaften, die Sie anwenden können, wenn Sie wütend werden?

III. Überwachung der Wut im Laufe der Woche

- 1) Was war der höchste Wert, den Sie während der letzten Woche auf dem Wutmesser erreicht haben?

- 2) Welches Ereignis hat Ihre Wut getriggert?

- 3) Welche Hinweisreize waren mit dem Wut provozierenden Ereignis verbunden?

Physische Hinweisreize _____

Behaviorale Hinweisreize _____

Emotionale Hinweisreize _____

Kognitive Hinweisreize _____

- 4) Welche Strategien haben Sie angewandt, um auf dem Wutmesser keine 10 zu erreichen?

- Überwachen und erfassen Sie an jedem Tag in der folgenden Woche den höchsten Wert, den Sie auf dem Wutmesser erreichen.

____ Mo ____ Di ____ Mi ____ Do ____ Fr ____ Sa ____ So

Sitzung 6: Sitzungsrückblick

In dieser Sitzung werden Sie die grundlegenden Konzepte der Aggressionsbewältigung, die in der Gruppe bisher vorgestellt wurden, wiederholen und zusammenfassen. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben oder sich über eines der Konzepte oder Strategien nicht im Klaren sind, bitten Sie den Gruppenleiter, dieses Material noch eingehender mit Ihnen zu besprechen.

I. Überwachung der Wut im Laufe der Woche

- 1) Was war der höchste Wert, den Sie während der letzten Woche auf dem Wutmesser erreicht haben?

- 2) Welches Ereignis hat Ihre Wut getriggert?

- 3) Welche Hinweisreize waren mit dem Wut provozierenden Ereignis verbunden?

Physische Hinweisreize _____

Behaviorale Hinweisreize _____

Emotionale Hinweisreize _____

Kognitive Hinweisreize _____

- 4) Welche Strategien haben Sie angewandt, um auf dem Wutmesser keine 10 zu erreichen?

- Überwachen und erfassen Sie an jedem Tag in der folgenden Woche den höchsten Wert, den Sie auf dem Wutmesser erreichen.

____ Mo ____ Di ____ Mi ____ Do ____ Fr ____ Sa ____ So

Sitzung 7 & 8: Selbstbehauptung und das Modell der Konfliktlösung

In diesen beiden Sitzungen werden Sie mehr über Selbstbehauptung und das Modell der Konfliktlösung (*Conflict Resolution Model*) erfahren und darüber, wie ein selbstbewusstes und bestimmtes Auftreten Konflikte mit anderen reduzieren kann.

I. Selbstbehauptungstraining

Wie Sie sich sicherlich aus Sitzung 1 erinnern, ist Aggression ein Verhalten mit dem Ziel der Schädigung einer anderen Person oder der Schädigung von Eigentum. Zu diesem Verhalten können Beschimpfungen, Drohungen oder gewalttätige Handlungen gehören. Oft ist die erste Reaktion, wenn eine andere Person Ihre Rechte verletzt hat, sich zu wehren oder zurückzuschlagen. Die grundlegende Botschaft von Aggression ist, dass *meine* Gefühle, Gedanken und Überzeugungen sehr wichtig sind und die Gefühle, Gedanken und Überzeugungen *des anderen* unwichtig und belanglos sind.

Eine Alternative zu aggressivem Verhalten ist, passiv oder auf selbstunsichere Weise aufzutreten. Dieses Verhalten ist nicht wünschenswert, weil Sie damit die Verletzung Ihrer Rechte zulassen. Sie nehmen es der Person, die Ihre Rechte verletzt hat, vielleicht übel und sind vielleicht auch auf sich selbst wütend, weil Sie nicht für Ihre Rechte eingetreten sind. Die grundlegende Botschaft von Passivität ist, dass die Gefühle, Gedanken und Überzeugungen *des anderen* wichtig sind, aber *meine* Gefühle, Gedanken und Überzeugungen unwichtig und belanglos sind.

Aus Sicht der Aggressionsbewältigung ist der beste Weg im Umgang mit einer Person, die Ihre Rechte verletzt hat, selbstbewusst und bestimmt aufzutreten. Selbstbehauptung schließt das Eintreten für Ihre Rechte in einer Weise ein, die anderen Personen gegenüber respektvoll ist. Die grundlegende Botschaft der Selbstbehauptung ist, dass *meine* Gefühle, Gedanken und Überzeugungen wichtig sind und die Gefühle, Gedanken und Überzeugungen *des anderen* ebenso wichtig sind. Durch ein selbstbewusstes und bestimmtes Auftreten können Sie gegenüber der Person, die Ihre Rechte verletzt hat, Ihre Gefühle, Gedanken und Überzeugungen zum Ausdruck bringen, ohne die mit Aggression verbundenen negativen Konsequenzen oder die mit Passivität oder Nicht-Behauptung einhergehende Selbstentwertung.

Wichtig ist dabei zu betonen, dass selbstbewusste, aggressive und passive Reaktionen erlernte Verhaltensweisen sind; sie sind keine angeborenen, unveränderlichen Eigenschaften. Durch das Praktizieren des Modells der Konfliktlösung können Sie lernen, sich selbst zu behaupten, und somit zwischenmenschliche Konflikte auf effektivere Weise bewältigen.

- Was sind einige der Probleme, die Sie erleben könnten, wenn Sie in Konflikten mit anderen aggressiv handeln?

- Was sind einige der Probleme, die Sie erleben könnten, wenn Sie in Konflikten passiv reagieren?

- Was sind einige der Vorteile eines selbstbewussten und bestimmten Auftretens bei dem Versuch, einen Konflikt zu lösen?

II. Konfliktlösungsmodell

Das Modell der Konfliktlösung ist eine Methode, um selbstbewusst und bestimmt aufzutreten. Es umfasst fünf Schritte, die leicht einprägsam sind.

- 1) *Das Problem identifizieren.* Dieser Schritt beinhaltet das Identifizieren des konkreten Problems, das den Konflikt verursacht (z. B. ein Freund ist unpünktlich, als Sie ihn abholen kommen).
- 2) *Die Gefühle identifizieren.* Bei diesem Schritt identifizieren Sie die mit dem Konflikt verbundenen Gefühle (z. B. Frustration, Schmerz oder Unmut).

- 3) *Die spezifischen Auswirkungen identifizieren.* Bei diesem Schritt geht es um das Identifizieren der spezifischen Auswirkungen oder Folgen des Problems, das den Konflikt verursacht (z. B. zu spät zu einem Treffen zu kommen, an dem Sie und Ihr Freund teilnehmen wollten).
- 4) *Entscheiden, ob der Konflikt gelöst werden sollte.* Dieser Schritt erfordert die Entscheidung, ob der Konflikt gelöst oder ob einfach davon abgesehen werden sollte. Mit anderen Worten, ist der Konflikt wichtig genug, um ihn zur Sprache zu bringen?
- 5) *Den Konflikt angehen und lösen.* Bei diesem Schritt vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, um den Konflikt anzugehen, beschreiben Ihre Wahrnehmung, bringen Ihre Gefühle darüber zum Ausdruck und besprechen Lösungsmöglichkeiten.

- Was ist der Zweck der Anwendung des Konfliktlösungsmodells?

- Bestimmen Sie die fünf Schritte des Konfliktlösungsmodells und wenden Sie diese an einem eigenen Beispiel an.

III. Überwachung der Wut im Laufe der Woche

- 1) Was war der höchste Wert, den Sie während der letzten Woche auf dem Wutmesser erreicht haben?

2) Welches Ereignis hat Ihre Wut getriggert?

3) Welche Hinweisreize waren mit dem Wut provozierenden Ereignis verbunden?

Physische Hinweisreize _____

Behaviorale Hinweisreize _____

Emotionale Hinweisreize _____

Kognitive Hinweisreize _____

4) Welche Strategien haben Sie angewandt, um auf dem Wutmesser keine 10 zu erreichen?

- Überwachen und erfassen Sie an jedem Tag in der folgenden Woche den höchsten Wert, den Sie auf dem Wutmesser erreichen.

____ Mo ____ Di ____ Mi ____ Do ____ Fr ____ Sa ____ So

Sitzung 9 & 10: Wut und die Familie

In diesen beiden Sitzungen werden Sie erfahren, wie Wut und andere Emotionen in Ihrer Familie zum Ausdruck gebracht wurden. Dazu wird der Einfluss von Familieninteraktionen in der Vergangenheit auf gegenwärtige Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen analysiert.

I. Wut und die Familie

Bei vielen von uns haben die Interaktionen, die wir mit unseren Eltern hatten, unser Verhalten, unsere Gedanken und Einstellungen als Erwachsene stark beeinflusst. In Anbetracht der Wut und seiner Ausdrucksform wurden diese Gefühle und Verhaltensweisen im Allgemeinen für uns von unseren Eltern oder Elternfiguren geformt. Die folgenden Fragen betreffen die Interaktionen, die Sie mit Ihren Eltern und den Familien, in denen Sie aufgewachsen sind, hatten. Das Besprechen familiärer Probleme kann manchmal unangenehme Gefühle hervorrufen. Gehen Sie sicher, dass Sie diese Gefühle mit dem Gruppenleiter oder Ihrem Therapeuten besprechen.

- Beschreiben Sie Ihre Familie. Haben Sie mit beiden Elternteilen zusammengelebt? Haben Sie Geschwister? Wo sind Sie aufgewachsen?

- Wie wurde Wut in Ihrer Familie zum Ausdruck gebracht, als Sie aufwuchsen? Wie hat Ihr Vater Wut ausgedrückt? Wie hat Ihre Mutter Wut ausgedrückt? Wurde Ihnen jemals physische Gewalt angedroht? War Ihr Vater Ihrer Mutter oder Ihnen gegenüber gewalttätig?

- Wie wurden andere Emotionen, wie zum Beispiel Glück oder Trauer, in Ihrer Familie ausgedrückt? War der emotionale Ausdruck auf Gefühle von Wut und Frustration beschränkt oder kamen viele verschiedene Arten von Emotionen zum Ausdruck?

- Wie und durch wen wurden Sie diszipliniert? Kam es dabei auch zu physischer Bestrafung (z. B. Schläge mit Händen, Gürteln, Rohrstock oder anderen Gegenständen)? Wie haben Sie auf diese Disziplinierung reagiert?

- Welche Rolle haben Sie in Ihrer Familie eingenommen? Waren Sie zum Beispiel der Held, der Retter, das Opfer, der Clown, der Sündenbock etc.?

- Welche Botschaften haben Sie über Ihren Vater und Männer im Allgemeinen erhalten? Welche Botschaften haben Sie über Ihre Mutter und Frauen im Allgemeinen erhalten?

- Welche Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen wirken in Ihre heutigen Beziehungen hinein? Welchem Zweck dient dieses Verhalten heute? Was würde passieren, wenn Sie dieses Verhalten abschaffen würden?

II. Überwachung der Wut im Laufe der Woche

- 1) Was war der höchste Wert, den Sie während der letzten Woche auf dem Wutmesser erreicht haben?

- 2) Welches Ereignis hat Ihre Wut getriggert?

- 3) Welche Hinweisreize waren mit dem Wut provozierenden Ereignis verbunden?

Physische Hinweisreize _____

Behaviorale Hinweisreize _____

Emotionale Hinweisreize _____

Kognitive Hinweisreize _____

- 4) Welche Strategien haben Sie angewandt, um auf dem Wutmesser keine 10 zu erreichen?

- Überwachen und erfassen Sie an jedem Tag in der folgenden Woche den höchsten Wert, den Sie auf dem Wutmesser erreichen.

____ Mo ____ Di ____ Mi ____ Do ____ Fr ____ Sa ____ So

Sitzung 11: Sitzungsrückblick

In dieser Sitzung werden Sie die grundlegenden Konzepte der Aggressionsbewältigung, die in der Gruppe bisher vorgestellt wurden, wiederholen und zusammenfassen. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben oder sich über eines der Konzepte oder Strategien nicht im Klaren sind, bitten Sie den Gruppenleiter, dieses Material noch eingehender mit Ihnen zu besprechen.

I. Überwachung der Wut im Laufe der Woche

- 1) Was war der höchste Wert, den Sie während der letzten Woche auf dem Wutmesser erreicht haben?

- 2) Welches Ereignis hat Ihre Wut getriggert?

- 3) Welche Hinweisreize waren mit dem Wut provozierenden Ereignis verbunden?

Physische Hinweisreize _____

Behaviorale Hinweisreize _____

Emotionale Hinweisreize _____

Kognitive Hinweisreize _____

- 4) Welche Strategien haben Sie angewandt, um auf dem Wutmesser keine 10 zu erreichen?

- Überwachen und erfassen Sie an jedem Tag in der folgenden Woche den höchsten Wert, den Sie auf dem Wutmesser erreichen.

____ Mo ____ Di ____ Mi ____ Do ____ Fr ____ Sa ____ So

Sitzung 12

Therapieabschluss

In dieser abschließenden Sitzung werden Sie Ihre Wutkontrollpläne überprüfen und die Behandlungskomponenten nach Nutzen und Kenntnissen bewerten. Sie werden auch eine abschließende Übung vervollständigen und ein Abschlusszertifikat verliehen bekommen.

I. Abschließende Übung

- Was haben Sie über Aggressionsbewältigung gelernt?

- Tragen Sie die Strategien in Ihren Wutkontrollplan ein. Wie können Sie diese Strategien anwenden, um besser mit Ihrer Wut umzugehen?

- Auf welche Weise können Sie Ihre Fähigkeiten zur Aggressionsbewältigung weiterhin verbessern? Gibt es bestimmte Bereiche, die einer Verbesserung bedürfen?

Anhang: Danksagungen der Autoren

Die Autoren möchten den folgenden Klinikern und Forschern für ihre verschiedenen Beiträge zur Entwicklung eines kognitiv-behavioralen Therapiemanuals zur Aggressionsbewältigung bei Substanzmissbrauch und anderen psychischen Störungen (*Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: A Cognitive Behavioral Therapy Manual*) danken.

Robert Awalt, Psy.D., Peter Banys, M.D., Torri Campell, Ph.D., Darcy Cox, Ph.D., John Coyne, M.A., Timothy Durazzo, Ph.D., Sharon Hall, Ph.D., Anthony Jannetti, Ph.D., Monika Koch, M.D., Peg Maude-Griffin, Ph.D., Robert Ouaou, Ph.D., Teron Park, Ph.D., Amy Rosen, Psy.D., Sheila Shives, M.A., James Sorensen, Ph.D., David Thomson, LCSW, Donald Tusel, M.D., David Wasserman, Ph.D. und Lisa Wasserman, M.A.

Wir möchten uns auch bei H. Westley Clark, M.D., J.D., M.P.H., CAS, FASAM, Direktor des *Center for Substance Abuse Treatment*, für seine wertvollen Beiträge in den frühen Phasen dieses Therapiemanuals und dem Aggressionsbewältigungsprojekt bedanken. Dr. Durazzo assistierte bei der Bearbeitung des Manuals.

Zu dem Johnson, Bassin & Shaw-Personal, dass an der Produktion dieses Arbeitshefts für Patienten und dem zugehörigen Therapiemanual beteiligt war, gehörten Barbara Fink, M.P.H., Projektdirektorin; Nancy Hagle, Leiterin der Qualitätskontrolle; Frances Nebesky, M.A., Herausgeberin, und Terrie Young, Graphikdesignerin.