

## Augen auf bei Wut!



Ein Vater wollte das aufbrausende Temperament seines Sohnes zügeln und gab ihm eines Tages einen Sack Nägel, einen Hammer und ein Holzbrett. Er stellte ihm eine Aufgabe: „Jedes Mal, wenn du deine Wut nicht zurückhalten kannst, dann schlage einen Nagel in dieses Holzbrett.“ Bereits am ersten Tag schlug der Junge 30 Nägel in das Holz. Mit der Zeit jedoch verringerte sich die tägliche Zahl der Einschläge. Schließlich fand er es einfacher, sein Temperament zu zügeln, als einen weiteren Nagel einzuschlagen.

Der Junge erzählte dies dem Vater.

Nun befahl der Vater ihm, wann immer er seine Wut beherrschen könne, Nagel für Nagel wieder aus dem Brett herauszuziehen. Die Tage vergingen und es dauerte nicht allzu lange, bis das Brett ohne Nägel war. Der Vater lobte ihn, sagte jedoch: „Schau dir all die Löcher in dem Brett an. Das Holz wird niemals mehr so aussehen wie zuvor. Denk daran, wenn du deine Wut an jemanden auslässt. Du wirst Wunden hinterlassen, die niemals vollkommen verheilen werden.“

### Wut ist immer eine Reaktion

Wir haben einen scharfen Tonfall.  
Wir bohren in persönliche Wunden.  
Wir legen den anderen bewusst rein.  
Wir sagen Dinge, die ordentlich wehtun.  
Wir schlagen zu.  
Und dann ...?

### Die Folgen der Wut sind ...

Der andere ist enttäuscht.  
Der andere ist verletzt.  
Der andere schluckt alles und verschließt sich.  
Der andere entwickelt eine Strategie, wie er mich hereinlegen kann.  
Der andere schlägt mit gleicher Wut zurück.  
Und dann ... ?

### Deeskalieren mit dem NAGEL - Prinzip

- N**achdenken was hinter der Wut steckt
- A**temzüge machen anstelle einer schnellen Reaktion.
- G**emeinsame Gewinne suchen, um eine gute Lösung zu finden die anhält.
- E**nergie nutzen, denn die Wut ist die größte Energieform und kann Festgefahrenes auf positive Art in Bewegung bringen.
- L**eichtigkeit in die Auseinandersetzung bringen ist erfolgsversprechender als ein Verharren auf Wut, Recht und Kampf.

# moveletter

Wenn du im Recht bist, kannst du dir leisten,  
die **Ruhe** zu bewahren  
und wenn du im Unrecht bist, kannst du dir nicht leisten,  
**sie** zu verlieren.

Mahatma Gandhi

## Zeit zum Rückblick auf 2006:

Wann hätten Sie in diesem Jahr einmal besser einen Nagel eingeschlagen anstatt wütend zu sein? Wo haben Sie Wunden hinterlassen? Und wie können Sie das für das kommende Jahr besser machen?

Ich wünsche Ihnen alles Gute für 2007 und bedanke mich für Ihr Vertrauen in unsere Zusammenarbeit in diesem Jahr.



## Offene Seminare 2007:

move seminar 20-22.04.2007 sowie 09-11.11.2007  
energetic move 27-29.09.2007  
sense ability move 01-03.6.2007

Alles über unsere Seminarangebote und Termine finden Sie unter [www.gopalan.de](http://www.gopalan.de) oder wir senden Ihnen gerne Informationsmaterial zu. Anfragen bitte per E-Mail unter [seminar@gopalan.de](mailto:seminar@gopalan.de)



**Susanne F. Gopalan**  
**Die Gopalan Strategie**  
**Von der Selbsterkenntnis zu Selbstverwirklichung**  
**Pendo Verlag**  
**ISBN 13: 978-3-86612-101-0**  
unter [www.pendo.de](http://www.pendo.de) oder [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Wenn Sie zwei- bis drei-Mal im Jahr den moveletter empfangen möchten, warten Sie einfach den nächsten moveletter ab. Haben Sie kein Interesse an unserem moveletter, bitten wir um eine kurze Mitteilung per E-Mail.