

DEIN KAMPF HEUTE

DIE WUT

Du explodierst wegen Kleinigkeiten. Danach kommen die Scham und das „Tut mir leid, ich weiß nicht, was los war“. Bis zum nächsten Mal.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Du explodierst wegen Kleinigkeiten. Danach kommen die Scham und das „Tut mir leid, ich weiß nicht, was los war“. Bis zum nächsten Mal.

Das ist kein Charakterfehler und nichts, womit du leben musst. Es ist ein Kampf, und Kämpfe lassen sich trainieren. Die Stoiker kannten ihn vor zweitausend Jahren und haben eine Methode hinterlassen, um ihn zu führen.

II

WAS DIE STOIKER SAGEN

Seneca widmete dem Zorn eine ganze Schrift und nannte ihn einen kurzen Wahnsinn. Wer schreit, hat schon verloren, auch wenn er recht hat, denn er hat das Kommando dem überlassen, der ihn provoziert hat.

Das stoische Mittel ist nicht, den Ärger hinunterzuschlucken, sondern Zeit zu gewinnen. Zwischen dem, was passiert, und dem, was du tust, liegt ein Raum, und dort entscheidet sich, wer das Kommando hat.

> *„Das stärkste Mittel gegen den Zorn ist der Aufschub.“*
>
> SENECA · ÜBER DEN ZORN

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Die Zehn-Sekunden-Pause DEN GANZEN TAG

Mach sie heute, mit Papier und Stift. Schreib gleich hier hinein: Was aufgeschrieben ist, wird eher getan als das, was nur gedacht ist.

I Wähl einen Bremssatz: „Noch nicht."

II Wenn du das nächste Mal die Hitze im Gesicht spürst, sag ihn innerlich, lös die Hände und zähl zehn Atemzüge, bevor du sprichst.

III Notiere heute Abend einmal, wo es geklappt hat, und einmal, wo nicht. Ohne Strafe: nur der Eintrag.

Die Pause ist keine Schwäche. Sie ist der Moment, in dem du das Kommando zurückbekommst.

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

Eine Übung pro Tag. Hak sie ab, wenn du sie gemacht hast.

TAG 1	Die Zehn-Sekunden-Pause: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Zeichne die Landkarte deiner Wut: Notiere, um wie viel Uhr, mit wem und warum du wütend wurdest.	☐
TAG 3	Bevor du auf eine Nachricht antwortest, die dich ärgert, wartest du eine Stunde.	☐
TAG 4	Frag dich bei jedem Ärger: Welcher Teil davon steht in meiner Macht?	☐
TAG 5	Schreib in drei Zeilen die Sicht des Menschen auf, der dich wütend gemacht hat, als wärst du er.	☐
TAG 6	Senk bei deinem nächsten Streit die Stimme um die Hälfte.	☐
TAG 7	Rückblick: Wie oft hat diese Woche die Pause gewonnen?	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 02 · WEINROTE EDITION

Ohne Zorn

Ein Sieben-Tage-Protokoll, um die Wut zu beherrschen: die Zehn-Sekunden-Pause, die vier Fragen an das Urteil und ein Zähler über 30 Tage, damit die Pause zum Reflex wird.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/ohne-zorn

HILFT DIR AUCH

Das stoische Arsenal

50 Situationen, in denen ein Mann die Fassung verliert, mit der stoischen Antwort und dem genauen Satz, den du sagen kannst.

DIE GRUNDLAGE ALLER KÄMPFE

Der Stoische Code

21 Tage mit Mark Aurel, Seneca und Epiktet, um zu trennen, was in deiner Macht steht und was nicht.

Persönliche Weiterbildung auf Grundlage der stoischen Philosophie. Sie ersetzt nicht die Hilfe einer Fachperson für psychische Gesundheit.