

## Durch meine Erfahrungen mit meiner Wut habe ich erkannt, ...

- dass ich klarer und ohne Vorwürfe reagieren kann, wenn die Wut abgekühlt ist
- dass ich mehr Wut in mir spüre als ich vorher gedacht hätte
- ..dass nach 180 Grad Wende alles ganz anders aussieht
- , dass oftmals Angst in Verbindung mit der Wut auftaucht.
- Dass ich unglaublich wütend sein kann, so dass die Wut einen ganzen Raum ausfüllt
- ..., dass ich überhaupt Wut empfinden kann und Wut nichts Destruktives ist.
- dass unter der Wut ein anderes Gefühl ist wie Angst, Selbstzweifel,
- dass in Wut auch Weisheit steckt, wenn es gelingt, zu erkennen und sie umzuwandeln in Energie
- dass es mir gut tut die Wut rauszulassen und nicht einzuschließen in mir.
- dass bei mir hinter der Wut oft Trauer steckt
- ...dass ich Wut meist tief in mir vergrabe
- Dass Wut auch Kraft und Energie ist
- Dass ich wütend werde, wenn meine Liebe nicht ankommt
- dass immer die Hilflosigkeit mich wütend macht.
- ...dass sie schnell wieder verraucht, wenn ich sie nicht aufhalte.
- dass Wut sein darf, ohne mich darin verlieren zu müssen.
- Wie wichtig es ist, mich mit meinen Bedürfnissen ernst zu nehmen, mir treu zu sein
- dass hinter meiner Wut oft das Gefühl der Ohnmacht steht
- habe ich erkannt, dass ich viel öfter wütend bin, als ich dachte
- .....dass ich oft scheitere beim Integrieren der Wut
- ....dass sehr oft ein ganz tiefes Angstgefühl dahinter ist
- Dass Energie frei wird, meine Aufregung geringer wird
- ...dass ich besser für mich sorgen möchte. Genau zu gucken, wann ich mich bereits übernommen habe.

- Durch den Austausch eben habe ich erkannt, dass das Wissen, dass unter der Wut oft Schmerz liegt, mir helfen kann, meine Wut zu integrieren.
- wie schön es ist, wenn sich die Wut wandelt und mir dann die Energie zur Verfügung steht, also fühlen, fühlen, fühlen....
- ...dass ich auch diese Emotion integrieren möchte.
- ... dass ich Wut nicht häufig spüre, aber oft Autoaggression - ohne dass ich den konkreten Auslöser erkannt hätte....
- ....dass ich die Wahl habe
- dass sie mir hilft, mich selbst zu verstehen und ggfs. für mich oder eines meiner Anliegen Partei zu ergreifen, mich zu zeigen. Eine sehr konstruktive Kraft
- ...habe ich erkannt, dass ich die Szene beobachten kann und da eine kleine Freiheit ist, wie und ob ich die Wut ausreagiere.
- das hinter meiner Wut oft die Trauer und Verletzung sitzt
- ...habe ich erkannt, dass ich in der Beobachterinnenperspektive bleiben kann und manchmal die Wut vorbeizieht.
- ...habe ich erkannt, wie oft unerfüllte Bedürfnisse zu Wut führen kann
- dass ich mit der kraft der Wut über mich hinauswachse und Dinge tue, die ich normal nie tun würde. Und nachher bin ich auch damit einverstanden, nicht immer, aber immer öfter..
- ,dass Wut eine konstruktive Kraft sein kann, um sich gegen Ungerechtigkeit einzusetzen.
- ...dass es mit Energie gibt um etwas zu ändern. Eine Überprüfung von dem wie es mir geht.
- Wut kann ein Mettafeld sein.
- ....habe ich erkannt das da ganz tiefer schmerz ist.
- ...selbst das Erkenntnis, dass Wut auch positiv zu mehr Klarheit und Willenskraft führen kann hilft mir ... es ist weniger Wut bei mir hängen geblieben.

- dass ich Wut oft wegschiebe. Und wie das geht, sie nicht wegzuschieben, sondern ihr Raum zu geben, ohne auszurasen, sondern die Körperempfindungen und die Gedanken ernst zu nehmen.
- ,dass die Wut ein hohes Energiepotential hat
- dass Wut vor allem dann entsteht, wenn meine Erwartungen nicht erfüllt werden.
- ...dass oft Erschöpfung und Traurigkeit dahinter steckt
- ..., dass ich klarer ausdrücken kann, was mich wütend macht, wenn ich nicht sofort reagiere.
- ...welche Entwicklung in einer Beziehung positiv in Gang gesetzt werden kann.
- ...dass ich experimentieren darf mit den Farben meiner Wut!
- ... dass ich konstruktiv mit der Wut umgehen kann , wenn ich mich auf die Körperempfindungen konzentriere SATI
- ...dass ich die Wut schüre durch die Geschichten, die ich (mir selber) drumherum erzähle.
- dass ich mir zwar Wut zu fühlen erlaube (noch nicht so lange), aber dass ich mir verbiete, sie in Handlung umzusetzen, selbst wenn sie die Situation konstruktiv verändern würde. Aber ich weiß noch nicht, wie sie umzusetzen.
- .. dass wenn meine werte verletzt werden
- Wut entwickelt sich selten zu etwas Positivem
- Durch meine Beschäftigung mit Wut habe ich erkannt, dass es das Herz eng macht, daran aber auch Power liegt. Perspektivwechsel hilft mir
- ...dass sie mich schützt und mir eine Stimme geben will
- wenn ich in meinen Körper hineinspüre, das ich wahrnehmen kann, "was ist", und die aufgespannte Anspannung langsam vergeht!
- ...dass ich meist sofort in die Reflexion gehe, ob ich jetzt wütend sein darf. Aber auch, dass ich mich freue, immer mehr meine Wut zu spüren und dann ohne Nachbeben entscheiden kann, ob ich ihr nachgehe möchte oder auch mal nicht

- ...dass es gut ist, wenn ich nicht über meine Grenzen gehe, dass ich einfach auch immer wieder sehr erschöpft bin...
- ... habe ich erkannt, dass das Bewusstwerden der Wut etwas Aktives hat und positiv verwandelt werden kann-
- dass ich Wut gut unterdrückt habe und zwar mit zu schnellem Verständnis für das Gegenüber. Ich freue mich, meine Gefühle jetzt ernster zu nehmen und zu spüren. Ungerechtigkeit macht mich wütend.
- mir die Erlaubnis geben darf, Wut zu spüren und nicht alles zu rationalisieren.
- dass die Wut hier sein darf
- Dass sich Wut auch in Hilflosigkeit ausdrücken kann
- Replying to "dass ich klarer und ..."
- dass ich gerne rechthaben will
- ...dass da tiefe Traurigkeit ist.
- dass Wut auch ein Schutz sein kann.
- Integration bedeutet auch Hingabe.