

Lesen Sie «Der Rabbi und der CEO», Kapitel 6.

# «Nicht töten – Wut kontrollieren»

**GOTT SAGT: DU SOLLST NICHT TÖTEN.  
SO KLAR SIND DIE 10 GEBOTE.**

## Umgang mit Wut

Denken Sie an einen Moment, in dem Sie von Wut erfüllt waren und vielleicht sogar einen Wutausbruch hatten. Fragen Sie sich: Was für eine Emotion kam unmittelbar vor der Wut? War es Enttäuschung? War es eine Angst, zu kurz zu kommen oder übervorteilt zu werden? War es Ungeduld? War es das Gefühl, gedemütigt zu werden?

Versuchen Sie anschliessend, diese ursprüngliche Emotion in Worte zu fassen.

# EPI SO DE 6

**10**  
DIE **10**  
**BESTEN**  
FÜR EIN GUTES LEBEN  
DIE10BESTEN.CH

# «Zorn zu spüren bedeutet, Mensch zu sein.»

## Nachbereitung

Ein weiterer Tipp zur Selbstregulierung: Trennen Sie die Fakten von der Fiktion. Was ist eigentlich genau passiert?

- Was sind die Fakten? Zum Beispiel: Hat jemand die Termine nicht eingehalten? Hat eine Kollegin Sie hinter Ihrem Rücken angeschwärzt? Hat jemand Sie nicht zurückgerufen?
- Was ist Ihre Fiktion dazu? Zum Beispiel: «Ich kann mich auf niemand verlassen», «Sie will meinen Job» oder «Einfach ein Saftladen hier».

Seien Sie sich bewusst, dass Zorn ein legitimes Gefühl ist. Es geht nicht darum, Zorn zu unterdrücken, sondern ihn zu regulieren und in konstruktive Energie zu kanalisieren. Aus Zorn zu handeln bedeutet, ein Sklave des Zorns zu sein. Zorn zu spüren bedeutet, Mensch zu sein.