

## Zentrale Studienberatung

### Perspektivwechsel - Selbstmitgefühl statt Ärger und Kritik

Eine Möglichkeit, mit dem Ärger umzugehen, ist es, ihn zu transformieren.

Wenn aus dem Ärger ein Drama wird und wir uns immer weiter in negative Gedanken und Gefühle hineindrehen, kann es hilfreich sein, die Perspektive zu wechseln - weg von dem Objekt des Ärgers (andere Menschen, die Umstände, du selbst etc.)

Stelle dir die Frage: Was würde ein guter Freund oder eine gute Freundin jetzt zu mir sagen?

Vielleicht würde er oder sie Verständnis zeigen, anerkennen, dass es gerade richtig blöd für dich läuft, dich wertschätzen, wie du gerade damit umgehst oder dich einfach trösten.

Sei in diesem Moment dein/e beste/r Freund\*in.

Wir neigen dazu, uns für unsere Missgeschicke noch zusätzlich zu verurteilen, anstatt mit uns so umzugehen, wie wir es vielleicht mit unseren Freund\*innen tun würden. Damit verstärken wir unser Gefühl, nicht gut genug zu sein.

Hilfreicher ist es, dafür zu sorgen, dass du dich mit dir wieder gut fühlen kannst - auch oder gerade weil etwas „schief gelaufen“ ist.