

*„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“*

*(Viktor Frankl)*

Liebe Lesenden!

Obwohl dieses Büchlein **„Was deine Wut dir sagen will – Überraschende Einsichten – Das verborgene Geschenk unseres Ärgers entdecken“** von **Marshall Rosenberg** nur knapp 60 Seiten umfasst, bietet es wertvolle Anregungen. Es ist reich an Beispielen. Dieses kleine Buch über das Thema Wut trägt nicht umsonst den Untertitel **"Überraschende Einsichten"**. Die Wut ist ein Alarmsignal/Weckruf für unsere unerfüllten Bedürfnisse. Mit großer Klarheit zeigt Marshall Rosenberg, wie wir mit dem schwierigen Gefühl der Wut umgehen können. Es legt einen Umgang mit Wut dar, der es ermöglicht, die kraftvolle Energie, die hinter der Wut steckt, zu nutzen, ohne dabei andere zu verletzen. Dadurch kommen wir in herausfordernden Situationen der Erfüllung der Bedürfnisse aller Beteiligten näher. Das Büchlein hilft, sich über die eigenen Bedürfnisse und Themen klar zu werden. Die gedanklichen Schritte setzen die intensive Beschäftigung mit den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen des Gegenübers voraus. Die Wut will uns etwas sagen. Wut ist das Resultat eines lebensverachtenden Denkens. Dieses Denken ist von meinen Bedürfnissen abgeschnitten. Meine Bedürfnisse sind also der eigentliche Grund für die Wut (vgl. Seite 29).

Am Ende (vgl. Seiten 45 f) verfasst der Autor eine kurze Zusammenfassung **"Wut – in mundgerechten Portionen"**. Diese Zusammenfassung bringt die Kernaussagen auf den Punkt. Das ist ausgesprochen prägnant und nützlich. Es schließt mit einer Aufzählung über zertifizierte GFK-Trainerinnen im deutschsprachigen Raum sowie einer Benennung von grundlegenden Gefühlen und Bedürfnissen.

Dieses Büchlein ist meines Erachtens sehr einfach geschrieben und leicht verständlich.

Mit herzlichen Grüßen,

*Monika Hesse-Haake*