



## Angermanagement

### Angermanagement:

Jouw woede-aanvallen kunnen een fijn leven behoorlijk hinderen. Niet alleen heeft je omgeving er last van, maar jij natuurlijk ook.

In deze training leer ik je hoe je je woede onder controle kan krijgen.

In de training maak ik onderscheid tussen

- woede en hoe gedraag ik me hierbij
- woede en wat voel ik hierbij
- communicatie

Woede gedrag is het uiten van je woede. Door bijvoorbeeld je stem te verheffen, beginnen te schreeuwen, met dingen te gaan gooien en zelfs met fysiek geweld.

Dit gedrag hangt natuurlijk samen met je gevoel tijdens je woede. Dit gevoel maakt immers dat je woedend gedrag vertoont.

Maar toch zijn dit twee losstaande zaken. Want je kunt heel erg woedend voelen, maar niet dit gedrag vertonen.

Het veranderen van je gedrag wordt wel veel gemakkelijker als je je minder boos voelt.

Daarom besteden we hier in de training veel aandacht aan.

Het veranderen van je woedegevoel heeft wat meer tijd nodig. Vandaar dat er meerdere training momenten zijn met een tussenliggende periode waarin je zelf aan de slag moet.

Tot slot is gebleken dat mensen vaak boos worden omdat ze hun behoeften niet op een andere manier kunnen duidelijk maken. In de training besteden we daarom veel aandacht aan vormen van communicatie middels verschillende oefeningen.

ER IS ER MAAR EEN VERANTWOORDELIJK VOOR JOUW WOEDE – JIJ!

VEEL MENSEN HEBBEN HET IDEE DAT ZE HUN WOEDE NIET ONDER CONTROLE HEBBEN.

Het voelt vaak alsof ze overspoeld worden door een enorme golf midden in de oceaan.

Maar stel nu eens voor dat jij een enorme grote gespierde politieman tegenkomt. Wat er op dat moment door zijn hoofd speelt weet je niet, maar hij ziet er behoorlijk indrukwekkend en bovendien heel geïrriteerd uit. Hij kijkt naar je en roept "He mannetje wat moet je nou?"

Waar kies je op dat moment voor?

Waarschijnlijk loop je door, want je hebt absoluut geen zin in zijn agressie en al zeker niet dat hij je aan het uitlokken is om je later op de bon te kunnen slingeren.

Dus je hebt best wel een boos gevoel "wie denkt die man wel dat hij is, maar je besluit dit niet te uiten. Dus maak je die keuze weloverwogen en hebt dus controle over je gevoel.

Misschien vind je dit een stom voorbeeld en ben je er nog niet van overtuigd dat je je woede dan kunt blijven beheersen.

Maar net als met veel vormen van overtuiging werkt het wel zo:

- Wanneer je denkt dat je geen controle hebt, dan is dat ook zo!
- Als je denkt dat je wel controle over je woede aanvallen hebt, is dat ook zo!

Jouw eerste stap in het controleren van je woedeaanvallen moet dus altijd zijn om je verantwoordelijkheid te nemen.

In mijn training geef ik vaak als oefening mee: Stop vanaf nu met woedegedrag! Dat klinkt als een rare opdracht, maar toch werkt het goed.

Je vraagt aan iemand die verslaafd is om ook te stoppen met drank of drugs voordat ze in behandeling komen.

Hoe je controle krijgt is voor een deel een kwestie van de juiste aanpak kiezen. Daar kunnen de volgende oefeningen in dit boek bij helpen.

Voor een deel komt het echter ook neer op psychologische eigenschappen waar we geen oefeningen voor hebben. Wilskracht, doorzettingsvermogen en motivatie!  
**JE MOET HET WEL ECHT WILLEN!**

Het mooie is dat dit heel moeilijk lijkt, maar in de praktijk valt het reuze mee. Hoe mooi zou het zijn als blijkt dat je dus wel in staat bent om controle uit te oefenen op je gedrag? Wat zou dit voor je zelfvertrouwen doen als nu blijkt dat je in staat bent om je gedrag positief te veranderen?

Je verantwoordelijkheid nemen betekent niet dat je echt perfect moet zijn. Als je toch een keer boos wordt, kun je achteraf je excuus aanbieden en jezelf verzekeren dat het je de volgende keer wel lukt om je te beheersen. Daar ga je ook je eigen manieren voor bedenken.

Verantwoordelijkheid nemen betekent dat je de schuld van je woede-aanvallen bij jezelf legt en niet bij de mensen om je heen.

#### Meer over de training:

Woede kan soms als een monster lijken. Iets dat elk moment op kan duiken en verschrikkelijke gevolgen heeft. Je zegt dingen die je niet wilt zeggen, je vernielt spullen en bent misschien zelfs fysiek agressief tegen anderen.

Als je last hebt van woede-aanvallen, voelt het vaak alsof je de woede niet in de hand hebt. De woede komt ineens op en het voelt daarna alsof het zwart voor je ogen wordt. Als je weer bij zinnen komt is de schade al gedaan.

Die schade zit dan bijvoorbeeld in problemen met je partner. Ook op het werk kan woede je kansen op promotie in het honderd gooien. Je kinderen zullen je bovendien ook niet herinneren als een erg fijne vader of moeder wanneer je elk moment kunt ontploffen.

Hoe stop je gedrag dat je niet onder controle lijkt te hebben?

In de training ga je in 5 consulten met je woede-aanvallen aan de slag. Iedere keer leer je weer nieuwe vaardigheden om je boosheid onder controle te krijgen.

Met de "Anger-management" training krijg je weer grip op je woede. Je ontdekt hoe je gevoelens van boosheid onder controle kan krijgen en hoe je agressief gedrag kunt veranderen

Zie hiervoor mijn E-book en training-programma: [Beheers je woede](#)