

## Wie schnell wirst du wütend?

1 = trifft ganz und gar nicht zu; 2 = kommt ganz selten vor;  
3 = stimmt teilweise; 4 = kommt häufiger vor; 5 = trifft fast immer zu

	1	2	3	4	5
Ich habe kein Problem damit, etwas zu sagen, durch das sich mein Gegenüber verletzt fühlt. Wenn mich jemand ärgert, muss er eben auch die Konsequenzen tragen.					
Beim Autofahren nutze ich meine Hupe regelmäßig. Die anderen Autofahrer müssen doch merken, wenn sie etwas falsch gemacht haben!					
Ich finde es nicht schlimm, auch mal zu fluchen, wenn ich mich ärgere.					
Wenn sich jemand mir gegenüber rücksichtslos verhält, dann habe ich durchaus manchmal Gewaltfantasien.					
Es gibt Leute, die mich für aggressiv halten, nur weil ich offen meine Meinung sage.					
Ich werde schnell ungeduldig, wenn jemand zu langsam ist.					
Es macht mich wütend, wenn jemand nicht aufpasst und mich im Vorbeigehen anrennelt.					
Ich verstehe nicht, warum die Polizei bei Parksündern nicht härter durchgreift. Wenn es nach mir ginge, würden Parksünder härter bestraft.					
Ich kann spüren, wie mein Blutdruck steigt, wenn mich jemand kritisieren will, der weniger Erfahrung hat als ich.					
Ich sehe nicht ein, dass ich an der Supermarktkasse jemanden vorlassen soll. Schließlich ist meine Zeit nicht weniger kostbar als die der anderen.					
Es ist eine Unverschämtheit, wenn fremde Leute an meiner Tür klingeln, um mir etwas zu verkaufen.					
Ich kann es nicht ausstehen, wie sich manche Leute ständig herausreden.					
Summe deiner Punkte in den Spalten					
Multipliziere nun die Punktsummen in der ersten Spalte mit 1, in der zweiten Spalte mit 2 usw. und trage den Wert in die jeweilige Spalte ein. Zuletzt addierst du alle Werte aus den 5 Spalten und erhältst so deine Gesamtpunktzahl.	x1	x2	x3	x4	x5
Punktzahl insgesamt					

# Auswertung

## **12 – 24 Punkte**

Du ärgerst dich vergleichsweise selten. Bei dir besteht eher die Gefahr, dass du anderen nicht entschieden genug entgegentrittst und zu viel hinzunehmen bereit bist.

## **25 – 36 Punkte**

Dein Ärger legt Zeugnis von einem gesunden Empfinden ab, das weder zu schwach noch zu stark ausgeprägt ist und dir angemessene Reaktionen ermöglicht.

## **37 – 48 Punkte**

Du ärgerst dich zuweilen über das angemessene und gesunde Maß hinaus. Es wäre gut zu überprüfen, in welchen Situationen das passiert und was es zu bedeuten hat.

## **49 – 60 Punkte**

Du neigst generell dazu, dich besonders heftig zu ärgern. Daher lässt du dich hier und da auch zu unklugen Reaktionen hinreißen. Da Ärger immer auch Stress bedeutet und unbedachte impulsive Reaktionen darüber hinaus auch für die Beziehung problematisch sein können, wäre mehr emotionale Kontrolle empfehlenswert. Gelassenheit lässt sich trainieren...