

**Es ist ein aggressiver Akt sich auf jemanden ein zu stellen.**

- **Es ist meine Schuldigkeit und Pflicht, sich darum zu kümmern.**

**Zu sagen, ich bin halt so wie ich bin ist ein Blödsinn.**

**Aggression ist notwendig, um Beziehungen zu gestalten und zu verändern.**

**Depression ist eine nachinnen gerichtete Aggression.**

- **Niedergeschlagenheit.**

**Benutzen des anderen, um eigene Grandiosität zu demonstrieren, ist ein äußerst aggressives Verhalten.**

**Was steckt hinter dem Bedürfnis andere zu missbrauchen?**

- **Angst vor Nähe.**
- **Angst sich zu zeigen.**

**Dort wo es um Nähe in Beziehungen geht sind wir Weltmeister im Ausweichen.**

**Beziehungen sind dazu da, um den Umgang mit Nähe zu regeln.**

**Wenn ich mich zeige, ist es ein Risiko.**

- **Angst zurückgewiesen zu werden.**
- **Zulassen anderer Meinungen und was dem Anderen wichtig ist.**

**Was tue ich, wenn ich aggressiv werde?**

- **Das Phänomen ernst nehmen und nicht sagen was ist gut oder schlecht.**

**Das ist mein Platz, ist authentisch.**

**Vor Aggression kommt Angst vor Nähe.**

**Es gibt Schuldgefühle ohne Schuld und Schuld ohne Schuldgefühle.**

- **Es gibt Menschen, die nie was angestellt haben und Schuldgefühle haben und umgekehrt.**

**Selbstvorwürfe und schlechtes Gewissen ist eine gegen sich gerichtete Aggression.**

**Entwicklung eines Individuums geht über Aggression.**

- **Loslösungsprozess.**

**"Ich" sagen, geht über "nein" sagen.**

**Wer nicht aggressiv sein kann, weis nicht wer er ist.**

**Trennung ist ein aggressiver Akt.**

- **Beim Tod muss ich mich aggressiv vom Toten trennen.**

**Der Zweck ist, mit Aggression was zu erreichen, dass es der Verbesserungen der Beziehung dient.**

- **Deshalb braucht es Regel, um in Beziehung streiten zu können.**

**PZA: spüren, mitteilen, gesehen werden und zeigen.**

Das Potenzial der Veränderung steckt in Aggression drinnen.

Wir sind dafür verantwortlich, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen und nicht dafür welche Gefühle wir haben. Ich kann und soll auf Situationen ärgerlich und wütend sein, jedoch nicht immer auf die Person.