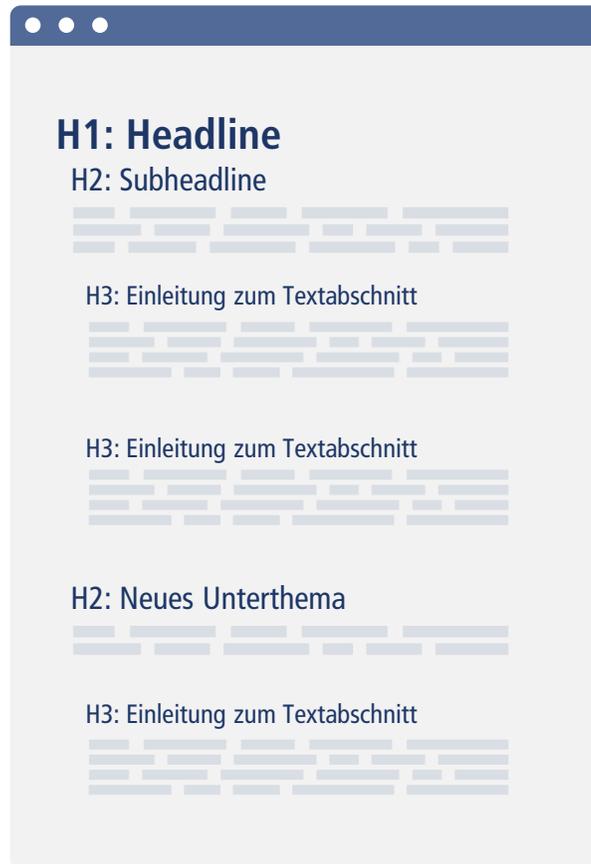


# ÜBERSCHRIFTEN RICHTIG VERWENDEN



H1: Hauptthema der Seite (Kiss-Formel)

H2: Gibt nähere Auskunft und spezifiziert das Thema

H3-H6: Einleitung und Detailinformationen über den kommenden Textabschnitt.

- **H1** ist bereits gesetzt, muss nicht erstellt werden
- Zwischen Überschriften sollte **nicht gesprungen** werden:  
vor einer H3 muss immer eine H2 kommen  
vor einer H4 muss immer eine H3 kommen

# BEISPIEL

## Überschriften und Hervorhebungen

### <H1>PRAKTISCHER UMGANG MIT WUT UND HASS</H1>

#### <h2>Ein wichtiger Schritt im Heilungsprozess</h2>

Der praktische Umgang mit Wut wird früher oder später immer Thema: wenn die Wut hochkommt, die aufgestaut wurde seit der Kindheit. Wir müssen an diese Wut, an diesen Hass dran, sonst kann die Lebensenergie nicht frei fließen; die Wut in nicht-zerstörerischer Art und Weise kanalisieren statt sie auszuagieren...

#### <h3>Zwei Ebenen sind zu unterscheiden</h3>

Unsere Beziehungen und Verbindungen, die wir fördern, entfalten und entwickeln wollen. Andererseits Situationen, wenn wir angegriffen werden, in denen wir uns wehren, radikal abgrenzen und uns schützen müssen. Die Meisten haben damit zu kämpfen, wenn Wut in der Beziehung zum Vorschein kommt – so wie Wut in der Kindheit auch in Beziehung entstanden ist, aber nicht gelebt und ausgedrückt werden konnte und unterdrückt wurde.

#### <h3>Vier Möglichkeiten mit Wut umzugehen</h3>

Wir können die **Wut unterdrücken** wie früher und so tun als wär sie nicht da, mit Verspannungen im Körper und allen möglichen Folgeerscheinungen für uns selber das Zerstörerischste. Dadurch verlieren wir die Verbindung zum Gegenüber, weil wir uns selbst wegdrücken.

Zweite Variante, die **Wut ausagieren** und den Anderen verletzen. Aus Sicht des eigenen Organismus ist das gesünder in Richtung Heilung, aber wir zerstören das Gegenüber – dann ist der Andere weg, haben wir wieder die Verbindung verloren.

**Dritte Variante**, die Spirituellen, **versuchen damit zu sein** und es in sich zu transformieren. Ab einem bestimmten Grad von Integration kann man so arbeiten, allerdings wieder ohne Verbindung, jeder für sich. Solche frühkindliche Aktivierung von Wut in sich alleine halten ist unendlich qualvoll und gegen die Natur unseres Nervensystems.

#### <h4>Die vierte Möglichkeit als wirkliche Lösung</h4>

Viel einfacher. Komme ich in einer Beziehung an diese Wut dran: Zeichen von Lebensenergie, Zeichen für den Beginn von Heilung! Ist die Wut so massiv und explosiv, dass ich nichts Sinnvolles machen kann, gehe ich aus der Situation raus, in einen Raum, wo ich rumrüllen, durchdrehen, auf ein Kissen, Sofa o.ä. einschlagen kann – dabei bewusst bleibe, was ich tue und nichts zerstöre. Wichtig

Strukturieren & hervorheben von wichtigen Informationen  
(dezent einsetzen, nur da wo es sinnvoll ist)

### HERVORHEBUNGEN:

**Fett**

*Kursiv*

Unterstrich

### SORTIERTE LISTEN:

1. Punkt 1
2. Punkt 2
3. ...

### UNSORTIERTE LISTEN:

- Listenpunkt
- Listenpunkt
- ...

Link zum Text:

<https://www.traumaheilung.net/loesung/leiden/seelisch/beziehungsprobleme/praktischer-umgang-mit-wut-und-hass/>