

Inhalt

Wut und Ärger: viel besser als ihr Ruf	5
▪ Die Macht der Wut	6
▪ Ich bin wütend, und das ist gut so!	14
▪ Das A und O: richtig umgehen mit Wut und Ärger	18
▪ Wut und Scham – zwei, die sich gut kennen	22
 Auslöser: was uns wütend und ärgerlich macht	 27
▪ Die roten Knöpfe, oder: Weshalb Wut etwas Persönliches ist	28
▪ Mehr Selbst-Bewusst-Sein für Ihre Emotionen	31
▪ Ihr Wut- und Ärger-Tagebuch	43

Hintergründe: was uns Ärger und Wut sagen 45

- Projektionen, oder: Wenn andere zum Sündenbock werden 46
- Von Gefühlen und Bedürfnissen 49
- Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden 52

Strategien: das Beste aus Wut und Ärger machen 55

- Einen kühlen Kopf bewahren mit dem 4-Punkte-System 56
- SOS – ich platze gleich! Ihr Wut-Notfallkoffer 69
- Bedienen Sie sich: Techniken zum besseren Umgang mit der Wut 71
- Einatmen – Ausatmen – Weiterleben 119
- Stichwortverzeichnis 123