

# **Inhalt**

|   |          |
|---|----------|
| <b>Ein Vorwort von Professor Pater Dr. Rupert Lay .....</b> | <b>7</b> |
| <b>Vorwort des Autors .....</b>                             | <b>9</b> |

## **Die Impulse, dies zu schreiben**

|  |    |
|--|----|
| Aggression und Angst .....                 | 11 |
| Aggression und Gehorsam .....              | 13 |
| Aggression und die Lust auf das Böse ..... | 15 |

## **Einleitung**

|  |    |
|--|----|
| Kenne die Regeln und spiele .....  | 19 |
| Die Kultur des Miteinanderumgehens .....                                 | 20 |
| Leben ist Spannung .....   | 20 |
| Leben zerstörende und Leben erhaltende Aggression ...                    | 22 |
| Siegen – Besiegen, Überleben – Vernichten,<br>Verlieren – Gewinnen ..... | 26 |
| Ziel dieses Buches .....   | 27 |

## **Die Unkultur der Siegzwänge**

|  |    |
|--|----|
| Unsere Bewunderung für Aggression .....    | 29 |
| Kollektive neurotische Zwänge .....        | 31 |
| Ökonomisch-soziale Zwänge .....            | 32 |
| Will ich oder muss ich etwas tun .....     | 34 |
| Die Aggressivität von Sieger-Kults .....   | 35 |
| Aggressivität versus Friedfertigkeit ..... | 39 |

## **Aggressionsbiologie und -physiologie**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Unser Bauch ist im Kopf ..... | 45 |
|-------------------------------|----|

## **Aggressionsbewusstsein**

|   |    |
|---|----|
| Ich nehme wahr, du nimmst wahr, was ist wahr? ..... | 59 |
| Bedürfnisse und Selbstachtung .....                 | 67 |

## **Aggressionsintelligenz**

|  |     |
|--|-----|
| Was tun, wenn der Kessel pfeift? .....                                     | 74  |
| Unsicherheit – eine Quelle der Aggression .....                            | 77  |
| Empathie oder Die Fähigkeit, sich in die Gefühle anderer einzufühlen ..... | 104 |
| Willensfreiheit ist (k)eine Illusion .....                                 | 114 |
| Willen schaffen .....  | 124 |
| Sich selbst erkennen und andere entwickeln .....                           | 126 |
| Stile des Umgangs mit Emotionen .....                                      | 134 |
| Stile des Umgangs mit Macht .....  | 140 |
| Menschlich kommunizieren und Distanz abbauen .....                         | 147 |
| Kommunikative Eskalatoren .....  | 158 |
| Siegen können und fähig sein, auf den Sieg zu verzichten .....             | 163 |
| Kampfdialektik .....   | 176 |
| Problemlösungsdialektik .....  | 187 |
| Regeln fairer Dialektik .....  | 196 |

## **Aggression und Ethik**

|  |     |
|--|-----|
| Oberste Güter und deren Einfluss auf unser Tun ..... | 201 |
| Weltethos .....                                      | 213 |
| Ethische Prinzipien aus der Feder Rupert Lays .....  | 213 |

## **Nachwort**

|   |     |
|---|-----|
| Wir verkaufen Samen – keine Früchte ..... | 215 |
|---|-----|

## **Definitionen**

|  |     |
|--|-----|
| Wir sollen wissen, wovon wir reden, oder schweigen ..... | 217 |
|--|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>Literatur</b> ..... | 231 |
|------------------------|-----|

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Stichwortverzeichnis</b> ..... | 233 |
|-----------------------------------|-----|