

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	<b>9</b>
<b>1. KAPITEL – ÄRGER</b>	<b>13</b>
Wie entsteht das Gefühl des Ärgers?	15
Wie reagieren wir auf Ärger?	20
Welche Auswirkungen hat Ärger?	22
»Probleme« machen Ärger	29
Die Vor- und Nachteile des Ärgers	31
<b>2. KAPITEL – LEBENSEINSTELLUNG:</b>	
<b>SICH NIE MEHR ÄRGERN</b>	<b>37</b>
Das Problem – ein Lernprozess	39
Die Einstellung	42

Die Einstellung verändern	49
Die Bestandsaufnahme: Was möchte ich an mir und in meinem Leben verändern?	54
<b>3. KAPITEL: WIE ERREICHE ICH EIN LEBEN OHNE ÄRGER?</b>	65
Richtig atmen	68
Bewusst leben	74
Mehr lachen	83
Nein sagen	85
Positiv denken	88
<b>4. UNSER ANTI-ÄRGER-PROGRAMM</b>	95
Die Anti-Ärger-Schlüssel	98
Die Schlüssel zum Glück	104
Ich bin auf dem richtigen Weg ...	108
Alles ist gut, so wie es ist	112
<b>ÜBER DEN AUTOR</b>	115