

INHALT

EINLEITUNG	9
1. KAPITEL – ÄRGER	13
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
2. KAPITEL – LEBENSEINSTELLUNG: SICH NIE MEHR ÄRGERN	37
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
3. KAPITEL: WIE ERREICHE ICH EIN LEBEN OHNE ÄRGER? 65	
Richtig atmen	68
Bewusst leben	74
Mehr lachen	83
Nein sagen	85
Positiv denken	88
4. UNSER ANTI-ÄRGER-PROGRAMM 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
ÜBER DEN AUTOR 115	