

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 7 |
| 1 Geist, Emotion und Ärger | 13 |
| 2 Die Nachteile des Ärgers | 23 |
| 3 Geduld, die Alternative | 32 |
| 4 Ist Ärger jemals nützlich? | 39 |
| 5 Unseren Ärger und seine Ursachen erkennen | 53 |
| 6 Training in Geduld | 68 |
| 7 Mit Kritik fertig werden | 81 |
| 8 Das Spiel mit der Schuld | 96 |
| 9 Wenn unsere Knöpfe gedrückt werden | 106 |
| 10 Annahme und Ermächtigung | 115 |
| 11 Dem Feind begegnen | 125 |
| 12 Groll und Rachegefühle loslassen | 139 |
| 13 Wenn Vertrauen gebrochen wird | 148 |
| 14 Die Schlange des Neides | 158 |
| 15 Wut auf uns selbst | 168 |

| | |
|--|-----|
| 16 Liebe und Mitgefühl kultivieren | 178 |
| 17 Anderen helfen, Wut zu überwinden | 196 |
| 18 Weisheit, die den Geist entspannt | 203 |
| | |
| Anhang 1: Konfliktstile | 209 |
| Anhang 2: Überblick über die Techniken zum | |
| Umgang mit Ärger | 214 |
| Glossar | 218 |
| Weiterführende Literatur | 222 |
| Über die Autorin | 224 |