

Einleitung

4

„Mein Name ist Wut“ – Eine unverstandene Emotion stellt sich vor 10

Was ist Wut überhaupt?	11
Wut im Lauf der Geschichte	11
Wut psychologisch gesehen	14
Wut und Persönlichkeit	18
Wut physiologisch gesehen	23
Warum werden wir wütend?	27
Ursachen der Wut	27
Funktionen der Wut	31
Die negativen Folgen der Wut	37
Wut in persönlichen Beziehungen	38
Wut am Arbeitsplatz	42
Die Folgen für den Wütenden	48
Wut, Hilflosigkeit und die Macht der Demut	54

So werden Sie zum Wut-Entschärfer: Crashkurs

58

Der „Feuerdrache in uns“: So managen Sie Ihren Ärger	58
Die Grundlagen	58
Vorbeugen ist besser als heilen	61
Wenn der Vulkan zu rauchen beginnt	65
Entwickeln Sie einen Wut-Kontrollplan	67
Die „Feuerdrachen um uns“: So gehen Sie mit der Wut der anderen um	69
Die Perspektive des anderen einnehmen	70
Den Wütenden ins Leere laufen lassen und Zeit gewinnen	72
Angebote machen, um wieder in Verbindung zu kommen	
So tun, als ob	75
Großzügig sein	76

So kontrollieren Sie Ihre Wut langfristig: Vertiefung	78
Der Wut nachhaltig Grenzen setzen	78
Analyse #1: Die eigene Wut verstehen	79
Analyse #2: Die Wahrnehmung schärfen, Wutauslöser erkennen	82
Anti-Wut-Methode #1: Widerstandsfähigkeit kultivieren	88
Anti-Wut-Methode #2: Empathische Offenheit zeigen	93
Anti-Wut-Methode #3: Die Perspektive des anderen einnehmen	105
Anti-Wut-Methode #4: Entscheidende Gesprächssituationen erkennen und steuern	114
Anti-Wut-Methode #5: Den eigenen Handlungsspielraum nutzen	127
Anti-Wut-Methode #6: Den Stress meistern, fast alles ignorieren	134
Anti-Wut-Methode #7: Die Wut konstruktiv einsetzen	143
Zum Schluss	150
Der „Werkzeugkoffer Wut“ – die Top 7	152
Dank	158
Anhang	159
Quellen	159
Weitere Bücher von Christoph Augner	163