

Inhalt

Wut und Ärger: viel besser als ihr Ruf	5
▪ Die Macht der Wut	6
▪ Ich bin wütend, und das ist gut so!	14
▪ Das A und O: richtig umgehen mit Wut und Ärger	18
▪ Wut und Scham – zwei, die sich gut kennen	22
 Auslöser: was uns wütend und ärgerlich macht	 27
▪ Die roten Knöpfe, oder: Weshalb Wut etwas Persönliches ist	28
▪ Mehr Selbst-Bewusst-Sein für Ihre Emotionen	31
▪ Ihr Wut- und Ärger-Tagebuch	43

Hintergründe: was uns Ärger und Wut sagen	45
▪ Projektionen, oder: Wenn andere zum Sündenbock werden	46
▪ Von Gefühlen und Bedürfnissen	49
▪ Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden	52
 Strategien: das Beste aus Wut und Ärger machen	 55
▪ Einen kühlen Kopf bewahren mit dem 4-Punkte-System	56
▪ SOS – ich platze gleich! Ihr Wut-Notfallkoffer	69
▪ Bedienen Sie sich: Techniken zum besseren Umgang mit der Wut	71
▪ Einatmen – Ausatmen – Weiterleben	119
 ▪ Stichwortverzeichnis	 123