

Inhalt

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