

Inhalt

Wer Ja sagt zur Wut, sagt Ja zum Leben	9
Unterdrückte Wut schadet Seele und Körper	10
Wieso mir die Wut am Herzen liegt	13

ERSTER TEIL

Entdecke die Kraft der Wut

Kapitel 1: Wut im Körper – Fluch und Segen	23
Zugang zur Wut finden – den Körper befragen	31
Kapitel 2: Gefühl oder Emotion?	34
Wir kreieren unsere Gefühle selbst	36
Gefühle und Emotionen	42
Bedeutung der kindlichen Wut	45
Wut als Emotion	46
Kapitel 3: Woher kommt deine Wut?	51
Großvaters Schimpfkanonade, Mutters Schweigen	52
Kindlicher Wut auf die Spur kommen	56
Sich seiner eigenen Wutgeschichte bewusst werden	58
Wenn es nicht in Ordnung ist zu fühlen	61
Warum es sich lohnt zu fühlen	63

Kapitel 4: Erlaube dir, deine Wut zu fühlen	67
Wenn wir unsere Wut nicht fühlen	70
Wenn die Funken fliegen	73
Passive Aggression	75
Den Wunsch nach Veränderung spüren	78
Kapitel 5: Wut hat eine Botschaft für dich	80
Worauf wir mit Wut reagieren	81
Deine Wut sagt dir, was du brauchst	83
Warum Fühlen hilfreicher ist als Denken	86
Wenn andere Gefühle unsere Wut überdecken	90

ZWEITER TEIL

Experimentiere mit deiner Wut

Kapitel 6: Gute Beziehungen brauchen Klarheit	95
Frust statt Lust in der Beziehung	96
Jetzt reden wir mal Tacheles!	99
Respekt und Klartext im Job	100
Ich handle für mich, nicht gegen dich	102
Kapitel 7: Zentriere dich für einen gesunden Wutausdruck	106
Das energetische Zentrum spüren	107
Was löst die Wut anderer in dir aus?	113
Was ist ein gesunder Wutausdruck?	116
Kapitel 8: Warte nicht auf Veränderung – handle selbst!	120
Warum sich selbstverantwortliches Handeln lohnt	121
Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen	125

Kapitel 9: Bewusst agieren, statt sich in Dramen zu verlieren	128
Erfahrungen machen	131
Opfer, Täter, Retter	132
Kapitel 10: Wer Ja sagen will, muss sein Nein kennen	139
Warum ein unterdrücktes Nein schadet	140
Rachegegenseitigkeit?	145
Ja zum Risiko	146

DRITTER TEIL

Nutze Wut als Lebenskraft

Kapitel 11: Dein neuer Blick auf die Wut 153

Wut als Kraft zur Veränderung	155
Finde deine Vision fürs Leben	159
Mit neuer Klarheit für dich einstehen	161

Kapitel 12: Grenzen setzen – Kompromisse finden – Kooperation erleben 165

Eigene Grenzen vertreten	167
In Verbindung bleiben	170
Kompromisse finden – um welchen Preis?	172
Kooperation – Nähe und Distanz	175

Kapitel 13: Wutkraft im Alltag – Stresssituationen verwandeln 180

Die Taubheitsschwelle senken	181
------------------------------	-----

Triggersituationen im Alltag bewusst gestalten	188
--	-----

Metagespräche für bewusstes Agieren	191
Die Wut der anderen ernst nehmen	194
So kannst du der Wut anderer mit Respekt begegnen	196
Kapitel 14: Wut sagt: Sorge für dich!	200
Mit Wutkraft aus der Co-Abhängigkeit aussteigen	201
Mit Wutkraft gegen Burn-out und Depression	205
Kapitel 15: Gesunde Beziehungen durch bewusste Wut	212
Was die Liebe nährt	213
Konflikte im Job – Gefühle spielen eine große Rolle	221
Mit Wutkraft aus der Opferrolle aussteigen	225
Die Schönheit der Wut	230
Zum Weiterforschen	233
Der Gefühle-Kompass	233
Welcher Wut-Typ bist du?	235
Auswertung deines Wut-Typen-Tests	244
Die neun Wut-Typen	244
Verzeichnis der Übungen	249
Adressen	250
Zum Weiterlesen	251
Dank	252
Anmerkungen	254