

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
Rachegelüste?	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 eintreten	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