

# Inhalt

<b>Einstimmung</b>	9
<b>Eine Emotion im Zentrum des Interesses</b>	10
<b>Das Emotionsfeld Ärger</b>	13
Ärgermotivierte Aggression	15
Ärger – das Gegenstück des Vergnügens	17
Was Ärger auslöst	19
Begriffsklärung: Ärger – Wut – Zorn – Hass	22
Der Wutanfall	25
Die Emotionskontrolle	27
Wir – die wir Ärger produzieren	29
<b>Die Funktion des Ärgers</b>	31
<b>Die Ärgerbiographie</b>	37
<b>Die Ärgerphantasien</b>	43
Ärgerphantasien und Selbstwertgefühl	45
Ärgerphantasie mit Wechselwirkungen	49
Ärgerphantasien zur Wiederherstellung der narzisstischen Homöostase	52
Destruktive Ärgerphantasien	53
Ausdifferenzierung der Ärgerphantasien mit Wechselwirkung	54
<i>Ärgerphantasien als Befürchtungsphantasien</i>	55
<i>Ärgerphantasie als Abwehr von Angst</i>	58
<i>Ärger in der Besorgnisphantasie</i>	60
<b>Die Hemmung von Ärger und Aggression</b>	65
Abwehrkonzepte im Zusammenhang mit Ärger	65
<i>Projektion</i>	65
<i>Projektion mit Reaktionsbildung</i>	66

<i>Die masochistische Abwehr</i>	69
<i>Identifikation mit Angreifer oder Angreiferin</i>	70
<i>Verleugnen und Umdeuten</i>	71
<i>Die verschobene Aggression</i>	72
<b>Die wünschbare Aggressionshemmung</b>	73
<b>Die problematische Aggressionshemmung</b>	77
<i>Aggressionshemmung als künstliche Einengung</i>	79
<i>Aggressionshemmung als »gedrückte Stimmung«</i>	82
<i>Missverständnisse der Aggressionsgehemmten</i>	84
<b>Psychosomatische Begleiterscheinungen von Ärger</b>	86
<b>Die passive Aggression</b>	89
<i>Beispiele für passive Aggressionen</i>	90
<i>Passive Aggression: Delegation an den Körper</i>	94
<i>Passive Aggression: Schweigen</i>	97
<i>Das Enttarnen der passiven Aggression</i>	100
<b>Autoaggression – Selbstaggression</b>	106
<i>Die alltäglichen Selbstvorwürfe</i>	107
<i>Die depressive Struktur</i>	110
»Das Selbst« und »der Andere«	110
<i>Suizidalität</i>	118
<i>Selbstschädigendes Verhalten</i>	121
<b>Tiefenpsychologische Hintergründe für verschiedene Ärgerformen</b>	123
<b>Das Ich und das Wir</b>	123
<b>Komplexprägung: Der Zusammenstoß von Eigenwille und Fremdwille</b>	127
<i>Der projizierte Elternpol des Komplexes</i>	129
<i>Der fehlende Ichpol des Komplexes</i>	131

<b>Gerechtigkeitsgefühle</b>	135
Wiedergutmachung	139
Rache	140
<i>Die kleine Rache beim Helfen</i>	142
<i>Überaktivierung des Gerechtigkeitsgefühls</i>	143
<b>Schuldgefühle</b>	149
<i>Warum Schuldgefühle?</i>	151
<i>Wie wir ein Schuldgefühl erleben</i>	153
<i>Der aggressive Umgang mit Schuldgefühlen</i>	154
<i>Angriff als beste Verteidigung – ein Beispiel</i>	156
<i>Der depressive Umgang mit Schuldgefühlen</i>	158
<i>Der konfrontierende Umgang mit Ärger und Schuldgefühlen</i>	161
<b>Streiten</b>	163
<i>Wie aus einem Ärger ein Streit wird</i>	167
<b>Die Macht der Worte</b>	175
Verbale Geschliffenheit	176
Offene verbale Ärgeräußerungen	177
<i>Schimpfwörter gebrauchen</i>	179
<i>Beschämen</i>	183
Indirekte verbale Ärgeräußerung	185
<i>Das Gerücht</i>	185
<i>Der Klatsch</i>	189
<b>Unversöhnlichkeit</b>	191
Die narzisstische Persönlichkeitsstörung	193
Narzisstische Wut oder Trennungsangst	196
<b>Vom konstruktiven Umgang mit Ärger und Aggression</b>	205
Den Sinn der Ärgers anerkennen	205
Ärger und Aggression enttarnen	208

Die Verantwortung für das Selbstwertgefühl	209
Praktisch: konstruktiver Umgang mit Ärger und Aggression	212
<b>Geschlechtsspezifische Unterschiede</b>	215
Vorurteile und ihre Folgen	219
Geschlechtsspezifische Unterschiede anhand von Ärgergeschichten	221
<b>Aggressionstheorien und Gewalt</b>	227
Aggressionstheorien	227
Zur <i>Triebtheorie</i>	229
Zu den <i>Aggressions-Frustrations-Theorien</i>	230
Zu den <i>Motivationstheorien</i>	232
Zur <i>Ärger-Aggressions-Theorie</i>	232
<b>Ein Beitrag zur Gewaltdiskussion</b>	233
Die Verstofflichung des Menschen – die Entstofflichung der Dinge	234
Die Nekrophilie	238
Die Analyse der paranoiden Einstellung	241
<b>Anmerkungen</b>	247
<b>Literaturverzeichnis</b>	252