

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einleitung	23
Teil I: Ärger, Wut und Aggressionen: Die Grundlagen	31
Kapitel 1: Ärger und Wut: Universelle Emotionen.	33
Kapitel 2: Wann werden Ärger und Wut zum Problem	41
Kapitel 3: Vergiftet Ärger Ihr Leben?	57
Teil II: Mit Ärger, Wut und Aggressionen im Alltag fertigwerden	77
Kapitel 4: Sofortmaßnahmen.	79
Kapitel 5: Hat man da noch Worte?	97
Kapitel 6: Die Ruhe bewahren	107
Teil III: Wut und Ärger künftig vermeiden	125
Kapitel 7: Eine neue Perspektive	127
Kapitel 8: Sagen Sie, was Sie fühlen	141
Kapitel 9: Bekennen Sie sich zu Ihrem Ärger	151
Kapitel 10: Werden Sie ein B-Typ	167
Kapitel 11: Ärger konstruktiv nutzen	183
Teil IV: Längst vergangenen Ärger bewältigen	203
Kapitel 12: Warum es so schwer ist, loszulassen	205
Kapitel 13: Vergeben	217
Teil V: Weniger Wut und Ärger durch Veränderung des Lebensstils	229
Kapitel 14: Wie man mit Stress umgeht	231
Kapitel 15: Das Leben ins Gleichgewicht bringen	251
Kapitel 16: Gut schlafen	269
Kapitel 17: In guter Stimmung bleiben	285

Teil VI: Ärger, Wut und Aggressionen in wichtigen Beziehungen bewältigen	305
Kapitel 18: Am Arbeitsplatz	307
Kapitel 19: Zu Hause	327
Kapitel 20: In intimen Beziehungen	343
TEIL VII: Der Top-Ten-Teil	363
Kapitel 21: Zehn Möglichkeiten, Aggressionen im Straßenverkehr zu bekämpfen	365
Kapitel 22: Zehn Gedanken, die von Ärger befreien	375
Stichwortverzeichnis	385

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einleitung	23
Über dieses Buch	24
Konventionen in diesem Buch	25
Was Sie nicht lesen müssen	26
Törichte Annahmen über den Leser	26
Wie dieses Buch aufgebaut ist	27
Teil I: Ärger, Wut und Aggressionen: Die Grundlagen ...	27
Teil II: Mit Ärger, Wut und Aggressionen im Alltag fertigwerden	27
Teil III: Wut und Ärger zukünftig vermeiden	28
Teil IV: Längst vergangenen Ärger bewältigen	28
Teil V: Weniger Wut und Ärger durch Verbesserung des Lebensstils	29
Teil VI: Ärger, Wut und Aggressionen in wichtigen Beziehungen bewältigen	29
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	29
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	29
Wie es weitergeht	30
TEIL I ÄRGER, WUT UND AGGRESSIONEN: DIE GRUNDLAGEN	31
Kapitel 1 Ärger und Wut: Universelle Emotionen	33
Weg mit überkommenen Mythen	33
Verstehen Sie, welche Rolle Emotionen in Ihrem Leben spielen	35
Holen Sie sich die Hilfe, die Sie brauchen	37
Wenn Sie es geschafft haben, werden Sie es merken	38

Kapitel 2	
Wann werden Ärger und Wut zum Problem	41
Wie verärgert sind Sie?	42
Wie oft ärgern Sie sich?	43
Wie intensiv ärgern Sie sich?	45
Ist Ihr Ärger toxisch?	45
Episodische Reizbarkeit.	46
Episodischer Ärger.	47
Episodische Wut	47
Chronische Reizbarkeit	47
Chronischer Ärger	47
Chronische Wut	48
Die Risiken toxischen Ärgers einschätzen	48
Sind Sie ein Mann?	48
Sind Sie jünger als 40 Jahre?	49
Wie steht es mit Ihrem Temperament?	49
Haben Sie zu viele Gelegenheiten, sich aufzuregen?	49
Betrachten Sie Ihr Leben falsch?	50
Haben Sie eine aggressive Persönlichkeit?	51
Nehmen Sie Drogen?	52
Bleiben Sie reizbar?	52
Leiden Sie an Depressionen?	53
Haben Sie Schwierigkeiten, sich mitzuteilen?	53
Fehlt es Ihnen an Problemlösungskompetenzen?	53
Haben Sie zu viel Stress?	54
Urteilen Sie zu viel?	54
Stellen Sie zu oft die Schuldfrage?	54
Sind Sie ständig erschöpft?	54
Bekommen Sie keine ausreichende Unterstützung?	55
Ist Ihr Leben stark aus dem Gleichgewicht geraten?	56
Kapitel 3	
Vergiftet Ärger Ihr Leben?	57
Energieverluste	58
Ärger macht krank.	59
Indirekte Auswirkungen auf die Gesundheit	60
Direkte Auswirkungen auf die Gesundheit.	64
Ein Blick auf die Checkliste für Ärger und Gesundheit	67
Tiefschläge für die berufliche Karriere	70
Das Aus für die Ehe	74
Die Gesundheit Ihrer Lieben	75

TEIL II MIT ÄRGER, WUT UND AGGRESSIONEN IM ALLTAG FERTIGWERDEN 77

Kapitel 4 Sofortmaßnahmen 79

Ziehen Sie einen Schlusstrich – je früher, desto besser.....	79
Geben Sie sich mit einer Verstimmung zufrieden	81
Warum Ihre Sicherung so schnell durchbrennt	82
Besorgen Sie sich eine stärkere Sicherung	84
Gehen Sie weg – aber kommen Sie wieder	85
Lassen Sie andere das letzte Wort haben	86
Manchmal lohnt es sich, sich schuldig zu fühlen	87
Ablenkung bringt's.....	88
Ändern Sie die Situation	88
Hören Sie auf zu grübeln	89
Überwinden Sie Ärger mithilfe von Bilderreisen.....	90
Lutschen Sie sich frei	94

Kapitel 5 Hat man da noch Worte? 97

Lieber keinen Dampf ablassen	98
Ärger ausdrücken, aber richtig	100
Sprechen versus schlagen	100
Aufschreiben versus reden.....	103
Lassen Sie Schimpfworte weg	104
Bleiben Sie bei der Sache	104
Fassen Sie sich kurz – und atmen Sie	105
Es kommt nicht darauf an, was Sie sagen, sondern wie Sie es sagen.....	106

Kapitel 6 Die Ruhe bewahren..... 107

Reagieren Sie bewusst anstatt reflexartig	108
Mit alten Gewohnheiten brechen	110
Meiden Sie die Gesellschaft anderer »Ärgerholiker«	112
Ordnen Sie Ihren Ärger ein	113
Haben Sie Geduld	114
Holen Sie tief Luft	116
Die Entspannungsreaktion	116
Die Macht der Stille	116
Machen Sie sich locker	117
Impfen Sie sich	117

14 Inhaltsverzeichnis

Stellen Sie sich vier wichtige Fragen	118
Über wen ärgere ich mich?	118
Möchte ich hier verärgert sein?	118
Warum bin ich verärgert?	119
Steht die Intensität meines Ärgers im Verhältnis zum Grund meines Ärgers?	119
Welche Möglichkeiten habe ich?	120
Halten Sie sich immer drei Möglichkeiten offen	120
Bedenken Sie die Konsequenzen jeder Reaktion	120
Bestehen Sie nicht immer auf Ihrem Recht, verärgert sein zu dürfen	122
Also los, reagieren Sie!	123
Und jetzt belohnen Sie sich	123

TEIL III WUT UND ÄRGER KÜNFTIG VERMEIDEN

125

Kapitel 7 Eine neue Perspektive

127

Ärger liegt im Auge des Betrachters	128
Warum spricht man von »blinder Wut«?	129
Wählen Sie das kleinere Übel	130
Nehmen Sie das Leben, wie es ist	132
Toleranter werden	134
In allem die Vielfalt suchen	135
Meiden Sie Medien, die Ihnen nicht guttun	137
Wo kommen Feindseligkeit und Unmut her?	138
Im Zweifel bestimmt auftreten	139

Kapitel 8 Sagen Sie, was Sie fühlen

141

Warum es ungesund ist, Gefühle zu verbergen	142
Nicht ausgedrückten Ärger gibt es nicht	142
Unzufriedenheit kann fatale gesundheitliche Folgen haben	143
Höflich ist nicht immer nett	145
Sagen Sie nicht »Mir geht es gut«, wenn es Ihnen nicht gut geht	146
Hören Sie auf, sich für andere zu entschuldigen	146
Drücken Sie Ihren Ärger aus, ohne Angst zu haben, als »Zicke« zu gelten	147
Vergessen Sie Ihre Krise und erlauben Sie sich Gefühle	147
Weggehen und dennoch sagen, was Sache ist	149

Kapitel 9	
Bekennen Sie sich zu Ihrem Ärger	151
Bekenntnisse: Gut für das, was Ihnen wehtut.	153
Wem nutzen Bekenntnisse?	154
Typen von Männern.	154
Frauen, die häufig weinen.	154
Menschen, die anfällig für Schuld sind.	155
Menschen, die zu mitfühlend sind.	155
Menschen, die feindselig sind.	155
Menschen, denen es an Charisma fehlt.	155
Introvertierte Menschen.	156
Menschen, die an einem Trauma leiden.	156
Chronisch kranke Menschen.	156
Junge Menschen.	156
Unterschiede zwischen Tagebuch und Protokoll.	157
Erzählen Sie Ihre Geschichte auf Ihre Weise.	158
Sie sind Ihr eigenes Publikum.	158
Schreiben Sie in der ersten Person.	159
Kümmern Sie sich nicht um Grammatik.	159
Konzentrieren Sie sich auf das Negative.	160
Stellen Sie kausale Beziehungen her.	161
Schreiben Sie, bis die Zeit abgelaufen ist.	162
Lassen Sie sich nicht von Gefühlen hindern.	163
Halten Sie sich mit Urteilen zurück.	163
Bleiben Sie bei Papier und Stift.	164
Finden Sie einen ruhigen Ort.	165
Kapitel 10	
Werden Sie ein B-Typ	167
Den A-Typ hinter sich lassen.	168
Fragen Sie, wer Sie sind, nicht was Sie tun.	168
Nehmen Sie Ihr Verhältnis zum Wettbewerb unter die Lupe.	172
Lassen Sie die Zahlen aus dem Spiel.	174
Legen Sie die Uhr weg.	176
Widerstehen Sie dem, was die Gesellschaft von Ihnen erwartet.	178
Auf dem Weg zur Weisheit.	179
Gehen Sie vielfältige Beziehungen ein.	180
Küssen Sie die Musen.	180
Lassen Sie sich von Ihrer Neugier leiten.	180
Das richtige Umfeld finden.	181

Kapitel 11	
Ärger konstruktiv nutzen	183
Machen Sie den Ärger zu Ihrem Verbündeten	183
Ärger ist eine angeborene Ressource	185
Ärger ist belebend	185
Ärger dient als Katalysator für neues Verhalten	186
Ärger kommuniziert	186
Ärger bewahrt Sie vor Schaden	187
Ärger hilft bei Impotenz	188
Die Motive hinter dem Ärger erkunden	189
Rachedurst	190
Eine Veränderung zum Positiven einleiten	190
Dampf ablassen	191
Durch Ärger mehr über sich selbst erfahren	191
Konstruktiver Ärger	193
Erster Schritt: Wie will ich mich fühlen, nachdem ich mich geärgert habe?	193
Zweiter Schritt: Teilen Sie Ihren Ärger mit	194
Dritter Schritt: Richten Sie Ihren Ärger auf das Problem, nicht auf die Person	195
Vierter Schritt: Finden Sie die Quelle des Problems	195
Fünfter Schritt: Akzeptieren Sie, dass das Problem gelöst werden kann	196
Sechster Schritt: Versuchen Sie, das Ganze aus der Perspektive Ihres Gegenübers zu sehen	197
Siebter Schritt: Beziehen Sie Ihr Gegenüber mit ein	198
Achter Schritt: Bewahren Sie einen höflichen Ton	199
Neunter Schritt: Vermeiden Sie respektloses Verhalten	199
Zehnter Schritt: Zögern Sie nicht, eine Auszeit zu nehmen und später weiterzudiskutieren	200
Elfter Schritt: Lassen Sie beide Seiten zu Wort kommen	200
Zwölfter Schritt: Stellen Sie fest, dass Sie Fortschritte erzielt haben	200
Wie man in den Wald hineinruft	201

TEIL IV

LÄNGST VERGANGENEN ÄRGER BEWÄLTIGEN ... **203**

Kapitel 12	
Warum es so schwer ist, loszulassen	205
Schaufeln Sie sich frei	206
Widerstand ist zwecklos	206
Wovor haben Sie Angst?	208

Nett sein heißt nicht, dass man machtlos ist.....	208
Wer hält fest und wer lässt los?	210
Zehn Minuten schimpfen	213
Ohne Lösungen leben.....	213
Die Zeit ist um: Wann man loslassen muss	214

Kapitel 13
Vergeben **217**

Vergeben ist nie leicht.....	218
Sie brauchen Zeit	219
Sie brauchen Unterstützung.....	220
Sie müssen Opfer bringen	220
Sich entscheiden, zu vergeben	221
Sie müssen in Sicherheit sein.....	221
Sie müssen berücksichtigen, dass der Mensch von Natur aus schwach ist	222
Machen Sie eine Kosten-Nutzen-Analyse.....	223
Wen lassen Sie vom Haken?	223
Verdienen Sie es, glücklich zu sein?	225
Widerfahrenes Unrecht ist endgültig	225
Sie müssen die Vergangenheit nicht vergessen	226
Lieber Schmerz statt Ärger	226

TEIL V
WENIGER WUT UND ÄRGER DURCH
VERÄNDERUNG DES LEBENSSTILS **229**

Kapitel 14
Wie man mit Stress umgeht **231**

Stress von Überlastungen unterscheiden	232
Stressträgern aus dem Weg gehen.....	233
Wo kommt Ihr Stress her?	235
Welche Stressarten sind toxisch?	237
Kumulativer Stress.....	238
Chronischer Stress.....	239
Stress durch große Katastrophen	239
Kontrollstress	240
Burn-out vermeiden	241

Wie man robuster wird	243
Nehmen Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand	245
Gesellen Sie sich zu den Spielern, nicht zu den Zuschauern	246
Machen Sie aus Katastrophen Herausforderungen	247
Stress bewältigen: Was funktioniert und was nicht	249

**Kapitel 15
Das Leben ins Gleichgewicht bringen 251**

Dem Stress etwas entgegensetzen	252
Finden Sie etwas, das Ihnen Auftrieb gibt	252
Halten Sie sich von Extremen fern.	255
Gesunde Lust	255
Ab in den Flow	257
Wichtige Bindungen pflegen	260
Qualität statt Quantität	260
Unterstützung ist keine Einbahnstraße	261
Unterstützung muss man auch annehmen	262
Machen Sie sich bewusst, warum Ihr Leben unausgeglichen ist	262
Alter	262
Geschlecht.	263
Persönlichkeit	263
Zeitbeschränkungen	263
Überbetonung der Unabhängigkeit	263
Zuspruch zu ungesunden Vergnügungen	264
Stress	264
Technologie.	264
Erschwinglichkeit	265
Zu viel Freiheit	265
Perspektivlosigkeit	265
Stellen Sie sich selbst an die erste Stelle	266

**Kapitel 16
Gut schlafen 269**

Was der Schlaf für Sie leistet	269
Wie viel ist genug?	272
Wie gut schlafen Sie?.	273
Verbessern Sie Ihre Schlafqualität	275
Hören Sie auf Ihren Körper.	275
Jetzt wird's sportlich.	277
Stimulanzien meiden.	278

Entwickeln Sie eine Schlafvorbereitungsroutine	280
Schaffen Sie eine positive Schlafumgebung.	281
Und wie ist es mit Schlaftabletten?	284

Kapitel 17
In guter Stimmung bleiben 285

Das Negative zurückdrängen: Bleiben Sie positiv.	286
Lachen: Wirklich die beste Medizin	287
Gesellen Sie sich zu den Optimisten	288
Das Gute im Schlechten sehen	289
Wohin neigt sich die Waage?	291
Wenn Ihre Stimmung zum Problem wird.	292
Ärger und Depressionen	294
Das Problem lösen	297
Die »Glückspille«: Antidepressiva	298
Heilende Worte: Psychotherapie	300
Heilen durch Übung.	301
Einen Ersatz finden	303

TEIL VI
ÄRGER, WUT UND AGGRESSIONEN IN WICHTIGEN
BEZIEHUNGEN BEWÄLTIGEN 305

Kapitel 18
Am Arbeitsplatz 307

Kontraproduktives Arbeitsverhalten erkennen.	308
Vermeidung versus Aggression	311
Person versus Organisation	311
Wo man suchen muss.	313
Der unzufriedene Mitarbeiter	313
Der egozentrische Mitarbeiter	316
Verhandlungsgeschick entwickeln	318
Schaffen Sie eine positive Arbeitsumgebung	319
Höflichkeit zur Norm erheben.	322
Sprechen Sie sich aus, aber erheben Sie nicht die Stimme.	323

Kapitel 19
Zu Hause 327

Es gehören immer zwei dazu: Verärgerte	
Dialoge vermeiden	328
Ärger von oben nach unten bekämpfen	330
Mal etwas Neues versuchen: Alte Muster aufbrechen	332

Eine Frage des Erziehungsstils	334
Die Macht der Eins.	338
Ein Essen am Tag	338
Ein Abend in der Woche	339
Ein Tag im Monat	340
Eine Woche im Jahr	341
Kapitel 20	
In intimen Beziehungen.	343
Von Liebe und Ärger geprägte Beziehungen.	344
Gewalt durch Intimpartner	344
Ärger in der Ehe	346
Ärger zwischen Eltern und Kindern.	347
Ärger in verwandtschaftlichen Beziehungen	348
Wenn der Ärger von Ihnen ausgeht	349
Sie könnten sich selbst fürchten und hassen	349
Fehler kann man nicht mit Fehlern korrigieren.	350
Gesunde Grenzen setzen	351
Wenn Sie das Opfer des Ärgers sind.	353
Gehen Sie Psychofallen aus dem Weg	353
Hören Sie auf, Teil des Problems zu sein	356
Impfen Sie sich	358
Weigern Sie sich, die Opferrolle zu übernehmen	360
TEIL VII	
DER TOP-TEN-TEIL	363
Kapitel 21	
Zehn Möglichkeiten, Aggressionen	
im Straßenverkehr zu bekämpfen	365
Hetzen Sie nicht	365
Lassen Sie locker	367
Konzentrieren Sie sich auf die Fahrt, nicht auf das Ziel.	367
Seien Sie der andere Fahrer.	368
Nehmen Sie es nicht persönlich	368
Sehen Sie das Positive.	369
Sprechen Sie mir nach: Sie sind nicht meine Feinde	370
Hören Sie auf, schwarzzusehen.	371
Seien Sie nicht so rational	372
Stellen Sie sich auf Verstimmungen ein.	373

Kapitel 22

Zehn Gedanken, die von Ärger befreien 375

Niemand, wirklich niemand kann Sie ohne Ihr
 Einverständnis ärgern 375

Ärger kommt auf Sie zurück – genau wie Liebe 376

Es ist nur Geld 377

Andere Menschen sind keine Feinde 377

Das Leben ist nicht fair – auch nicht an der Spitze 378

Energie sollte man nicht verschwenden 378

Machen Sie sich nichts vor – wir sind alle Dummköpfe 379

Auf diesem Hügel wollen Sie nicht sterben 380

Alles, was Sie durch Ärger erreichen, können Sie auch ohne
 Ärger erreichen 381

Im Umgang mit anderen Menschen haben Sie auf nichts
 Anspruch! 382

Stichwortverzeichnis 385

