

Ben-Alexander Bohnke <sup>1</sup>

Die Kunst,  
sich richtig zu ärgern

HERDER *vjj*

FREIBURG • BASEL WIEN

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
Ärger - Unser Freund und Feind . . . . .	11
1. Was sind Ärger, Wut und Zorn? . . . . .	13
Bittersüße Rachewünsche. . . . .	18
Die Wut im Kopf. . . . .	21
Aggressives Verhalten. . . . .	23
Der zornige Körper. . . . .	27
2. Die vielen Ursachen des Zorns. . . . .	33
Vom Aggressionstrieb angestachelt? . . . . .	38
Der Körper als Ärger-Maschine. . . . .	42
Die Wut aus der Kindheit . . . . .	44
Unser Alltags-Frust . . . . .	47
3. Die ärgerliche Gesellschaft. . . . .	51
Braves Kind - gutes Kind . . . . .	53
Die zornigen jungen Männer und Frauen...55	55
Aggressionen gegen Minderheiten. . . . .	57
Die Angst vor der wilden Natur. . . . .	59
4. Wut tut gut - oder macht krank. . . . .	62
Konflikt-Menschen und Harmonie-Menschen . . . .	65
Was für ein Wut-Typ sind Sie? . . . . .	70
Die Verbindung von Aggression und Harmonie . . .	73
Psychosomatik - Wenn einer sich krank ärgert . . .	75

Vom Ärger zur Lebensfreude -	
Von der Anpassung zur Ich-Stärke. . . . .	79
1. <i>Erfolgreiches Verhalten.</i> . . . . .	84
Kämpfen und Streiten. . . . .	88
Verhandeln oder Tricksen. . . . .	94
Anpassung - Plus und Minus. . . . .	96
Flucht - Ausweg oder Sackgasse?. . . . .	98
2. <i>Das innere Kind heilen.</i> . . . . .	102
Meditation. . . . .	105
Gefühle rauslassen. . . . .	107
Sich selbst erkennen. . . . .	112
Psychotherapie und Gespräch. . . . .	114
3. <i>Das neue Ich.</i> . . . . .	117
Freude - das beste Heilmittel. . . . .	120
Wünsch dir was!. . . . .	125
Positiv denken. . . . .	129
Spiritualität. . . . .	134
4. <i>Soforthilfe gegen Ärger und Angst</i> .....	140
Entspannungsmethoden - aktiv und passiv. . . . .	141
Ablenkung - Lieber Lust als Frust . . . . .	145
Umleitung - Den Ärger als Kraft nutzen. . . . .	146
Abwehr - Stop von Wut und Kränkung . . . . .	148
 Bilanz - Die goldene Mitte. . . . .	 154
 Literatur-Auswahl. . . . .	 156