

Verena Käst

# **Vom Sinn des**

Anreiz zu Selbstbehauptung und  
Selbstentfaltung

Kreuz

# Inhalt

^Einstimmung	9
plane Emotion im Zentrum des Interesses	10
)äs Emotionsfeld Ärger	13
Urgermotivierte Aggression	15
§rger - das Gegenstück des Vergnügens	17
Was Ärger auslöst	19
Üggriffsklärung: Ärger - Wut - Zorn - Hass	22
lier Wutanfall	25
Üffe Emotionskontrolle	27
ir - die wir Ärger produzieren	29
Sie Funktion des Ärgers	31
ie Ärgerbiographie	37
Ärgerphantasien	43
pSrgerphantasien und Selbstwertgefühl	45
Jlferphantasie mit Wechselwirkungen	49
Iprgerphantasien zur Wiederherstellung	
jr narzisstischen Homöostase	52
)estruktive Ärgerphantasien	53
f ksdifferenzierung der Ärgerphantasien	
jpit Wechselwirkung	.54
I <i>Ärgerphantasien als Befürchtungsphantasien</i>	55
l <i>Ärgerphantasie als Abwehr von Angst</i>	58
f- <i>Ärger in der Besorgnisphantasie</i>	60
Kpe Hemmung von Ärger und Aggression	65
p;Svehrkonzepte 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>	71
Die wünschbare Aggressionshemmung	73
Die problematische Aggressionshemmung	77
<i>Aggressionshemmung als künstliche Einengung</i>	79
<i>Aggressionshemmung als »gedrückte Stimmung«</i>	82
<i>Missverständnisse der Aggressionsgehemmten</i>	84
Psychosomatische Begleiterscheinungen von Ärger	86
Die passive Aggression	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
Autoaggression - Selbstaggression	106
<i>Die alltäglichen Selbstvorwürfe</i>	107
<i>Die depressive Struktur</i>	110
<i>»Das Selbst« und »der Andere«</i>	110
<i>Suizidalität</i>	118
<i>Selbstschädigendes Verhalten</i>	121
<b>Tiefenpsychologische Hintergründe für verschiedene Ärgerformen</b>	123
Das Ich und das Wir	123
Komplexprägung: Der Zusammenstoß von Eigenwille und Fremdwille	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>	<b>149</b>
<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>	<b>163</b>
<i>Wie aus einem Ärger ein Streit wird</i>	167
<b>Die Macht der Worte</b>	<b>175</b>
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>	<b>191</b>
Die narzisstische Persönlichkeitsstörung	• 193
Narzisstische Wut oder Trennungsangst	196
<b>Vom konstruktiven Umgang mit Ärger und Aggression</b>	<b>205</b>
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
<i>Zur Triebtheorie</i>	119
<i>Zu den Aggressions-Frustrations-Theorien</i>	230
<i>Zu den Motivationstheorien</i>	232
<i>Zur Ärger-Aggressions-Theorie</i>	131
<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
Anmerkungen	247
Literaturverzeichnis	• 252