

Georg H. Eifert
Matthew McKay
John P. Forsyth

Mit Ärger und Wut umgehen

Der achtsame Weg in ein
friedliches Leben

Mit einem Vorwort von Steven C. Hayes

Aus dem Englischen übersetzt von Matthias Wengenroth

Verlag Hans Huber

| ^ . ! ' ^ *

? . 4 3 3

Inhalt

Vorwort.....	11
Vorbemerkung und Dank.....	15
Einführung: Ein neuer Umgang mit Wut und Ärger.....	19
1. Weitverbreitete Irrtümer über den Ärger.....	32
2. Gegen den Ärger zu kämpfen ist keine Lösung.....	45
3. Ärger unter der Lupe betrachtet.....	57
4. Das Problem hat einen Namen: Kontrolle.....	75
5. Ärger entsteht im Kopf.....	99
6. So befreit Akzeptanz uns aus der Ärgerfalle.....	115
7. Achtsame Akzeptanz.....	135
8. Wie Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen.....	15V
9. Auge in Auge mit den Flammen der Wut.....	169
10. Jetzt gilt's: Vorstellungen von einem guten Leben in die Tat umsetzen.....	193
Empfohlene Literatur und Quellen.....	215