

W. Doyle Gentry

***Nicht ärgern
für Dummies***

*Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Hartmut Strahl*

*Fachkorrektur von
Dr. Frank Jacobi*



WILEY-
VCH

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Was Sie nicht lesen müssen	25
Törichte Annahmen über den Leser	26
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Teil I: Wut und Ärger: Die Grundlagen	26
Teil II: Mit Wut und Ärger im Alltag fertig werden	26
Teil III: Wut und Ärger zukünftig vermeiden	27
Teil IV: Längst vergangenen Ärger bewältigen	27
Teil V: Weniger Wut und Ärger durch Verbesserung des Lebensstils	27
Teil VI: Ärger und Wut in wichtigen Beziehungen bewältigen	28
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	28
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	28
Wie es weitergeht	29
Teil I	
Wut und Ärger: 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	34
Holen Sie sich die Hilfe, die Sie brauchen	35
Wenn Sie es geschafft haben, werden Sie es merken	37
Kapitel 2	
Wann werden Ärger und Wut zum Problem	39
Wie verärgert sind Sie?	40
Wie oft ärgern Sie sich?	41
Wie intensiv ärgern Sie sich?	42
Ist Ihr Ärger toxisch?	42
Episodische Reizbarkeit	43
Episodischer Ärger	44
Episodische Wut	44

Chronische Reizbarkeit	44
Chronischer Ärger	44
Chronische Wut	45
Die Risiken toxischen Ärgers einschätzen	45
Sind Sie ein Mann?	45
Sind Sie jünger als 40 Jahre?	45
Wie steht es mit Ihrem Temperament?	46
Haben Sie zu viele Gelegenheiten, sich aufzuregen?	46
Betrachten Sie Ihr Leben falsch?	46
Haben Sie eine aggressive Persönlichkeit?	47
Nehmen Sie Drogen?	48
Bleiben Sie reizbar?	48
Leiden Sie an Depressionen?	49
Haben Sie Schwierigkeiten, sich mitzuteilen?	49
Fehlt es Ihnen an Problemlösungskompetenzen?	49
Haben Sie zu viel Stress?	49
Urteilen Sie zu viel?	50
Stellen Sie zu oft die Schuldfrage?	50
Sind Sie ständig erschöpft?	50
Bekommen Sie keine ausreichende Unterstützung?	51
Ist Ihr Leben stark aus dem Gleichgewicht geraten?	51

Kapitel 3

Vergiftet Ärger Ihr Leben?

53

Energieverluste	54
Ärger macht krank	55
Indirekte Auswirkungen auf die Gesundheit	55
Direkte Auswirkungen auf die Gesundheit	59
Ein Blick auf die Checkliste für Ärger und Gesundheit	61
Tiefschläge für die berufliche Karriere	63
Früh aus dem Gleis geraten	64
Die falsche Richtung einschlagen	65
Die falschen Fragen stellen	65
Kontraproduktives Verhalten am Arbeitsplatz	66
Das Aus für die Ehe	67
Die Gesundheit Ihrer Lieben	68

Teil II

Mit Wut und Ärger im Alltag fertig werden 71

Kapitel 4

Sofortmaßnahmen 73

Ziehen Sie einen Schlusstrich – je früher, desto besser	73
Geben Sie sich mit einer Verstimmung zufrieden	74
Warum Ihre Sicherung so schnell durchbrennt	76
Besorgen Sie sich eine stärkere Sicherung	77
Gehen Sie weg – aber kommen Sie wieder	77
Lassen Sie andere das letzte Wort haben	78
Manchmal lohnt es sich, sich schuldig zu fühlen	79
Ablenkung bringt's	80
Ändern Sie die Situation	81
Hören Sie auf zu grübeln	81
Überwinden Sie Ärger mit Hilfe von Bilderreisen	82
Lutschen Sie sich frei	85

Kapitel 5

Hat man da noch Worte? 87

Lieber keinen Dampf ablassen	87
Ärger ausdrücken, aber richtig	88
Sprechen versus Schlagen	89
Aufschreiben versus Reden	91
Lassen Sie die Schimpfworte weg	92
Bleiben Sie bei der Sache	93
Fassen Sie sich kurz – und atmen Sie	93
Es kommt nicht darauf an, was Sie sagen, sondern, wie Sie es sagen	94

Kapitel 6

Die Ruhe bewahren 97

Reagieren Sie bewusst anstatt reflexartig	97
Mit alten Gewohnheiten brechen	99
Meiden Sie die Gesellschaft anderer »Ärgerholiker«	101
Ordnen Sie Ihren Ärger ein	102
Haben Sie Geduld	103
Holen Sie tief Luft	104
Die Entspannungsreaktion	104
Die Macht der Stille	105
Machen Sie sich locker	105
Impfen Sie sich	105

Stellen Sie sich vier wichtige Fragen	106
Über wen ärgere ich mich?	106
Möchte ich hier verärgert sein?	106
Warum bin ich verärgert?	106
Steht die Intensität meines Ärgers im Verhältnis zum Grund meines Ärgers?	107
Welche Möglichkeiten habe ich?	107
Halten Sie sich immer drei Möglichkeiten offen	108
Bedenken Sie die Konsequenzen jeder Reaktion	108
Bestehen Sie nicht immer auf Ihrem Recht, verärgert sein zu dürfen	110
Also los, reagieren Sie!	110
Und jetzt belohnen Sie sich	111

Teil III

Wut und Ärger künftig vermeiden **113**

Kapitel 7

Eine neue Perspektive **115**

Ärger liegt im Auge des Betrachters	115
Warum spricht man von »blinder Wut«?	116
Wählen Sie das kleinere Übel	118
Nehmen Sie das Leben, wie es ist, nicht wie es sein sollte	119
Toleranter werden	120
In allem die Vielfalt suchen	121
Meiden Sie die Medien wie die Pest	123
Wo kommen Feindseligkeit und Unmut her?	124
Im Zweifel bestimmt auftreten	125

Kapitel 8

Sagen Sie, was Sie fühlen **127**

Warum es ungesund ist, Gefühle zu verbergen	127
Nicht ausgedrückten Ärger gibt es nicht	128
Unzufriedenheit kann fatale gesundheitliche Folgen haben	129
Höflich ist nicht immer nett	130
Sagen Sie nicht »Mir geht es gut«, wenn es Ihnen nicht gut geht	130
Hören Sie auf, sich für andere zu entschuldigen	131
Drücken Sie Ihren Ärger aus, ohne Angst zu haben, als »Zicke« zu gelten	131
Vergessen Sie Ihre Krise und erlauben Sie sich Gefühle	132
Weggehen und dennoch sagen, was Sache ist	133

Kapitel 9

Bekennen Sie sich zu Ihrem Ärger

137

Bekenntnisse: Gut für das, was Ihnen weh tut	137
Wem nutzen Bekenntnisse?	139
Typen von Männern	139
Frauen, die häufig weinen	139
Menschen, die anfällig für Schuld sind	140
Menschen, die zu mitfühlend sind	140
Menschen, die feindselig sind	140
Menschen, denen es an Charisma fehlt	140
Introvertierte Menschen	140
Menschen, die an einem Trauma leiden	141
Chronisch kranke Menschen	141
Junge Menschen	142
Unterschiede zwischen Tagebuch und Protokoll	142
Erzählen Sie Ihre Geschichte auf Ihre Weise	142
Sie sind Ihr eigenes Publikum	143
Schreiben Sie in der ersten Person	143
Kümmern Sie sich nicht um Grammatik	144
Konzentrieren Sie sich auf das Negative	144
Stellen Sie kausale Beziehungen her	145
Schreiben Sie, bis die Zeit abgelaufen ist	146
Lassen Sie sich nicht von Gefühlen hindern	146
Halten Sie sich mit Urteilen zurück	147
Bleiben Sie bei Papier und Stift	148
Finden Sie einen ruhigen Ort	149

Kapitel 10

Werden Sie ein B-Typ

151

Den A-Typ hinter sich lassen	152
Fragen Sie, wer Sie sind, nicht was Sie tun	152
Nehmen Sie Ihr Verhältnis zum Wettbewerb unter die Lupe	155
Lassen Sie die Zahlen aus dem Spiel	157
Legen Sie die Uhr weg	158
Widerstehen Sie dem, was die Gesellschaft von Ihnen erwartet	160
Auf dem Weg zur Weisheit	161
Gehen Sie vielfältige Beziehungen ein	161
Küssen Sie die Musen	162
Lassen Sie sich von Ihrer Neugier leiten	162
Das richtige Umfeld finden	162

Kapitel 11**Ärger konstruktiv nutzen****165**

Machen Sie den Ärger zu Ihrem Verbündeten	165
Ärger ist eine angeborene Kraft	167
Ärger ist belebend	167
Ärger dient als Katalysator für neues Verhalten	167
Ärger kommuniziert	168
Ärger bewahrt Sie vor Schaden	169
Ärger hilft bei Impotenz	170
Die Motive hinter dem Ärger erkunden	170
Rachedurst	171
Eine Veränderung zum Positiven einleiten	171
Dampf ablassen	171
Durch Ärger mehr über sich selbst erfahren	172
Konstruktiver Ärger	173
Erster Schritt: Wie will ich mich fühlen, nachdem ich mich geärgert habe?	173
Zweiter Schritt: Teilen Sie Ihren Ärger mit	174
Dritter Schritt: Richten Sie Ihren Ärger auf das Problem, nicht auf die Person	174
Vierter Schritt: Finden Sie die Quelle des Problems	175
Fünfter Schritt: Akzeptieren Sie, dass das Problem gelöst werden kann	175
Sechster Schritt: Versuchen Sie, das Ganze aus der Perspektive Ihres Gegenübers zu sehen	176
Siebter Schritt: Beziehen Sie Ihr Gegenüber ein	177
Achter Schritt: Bewahren Sie einen höflichen Ton	177
Neunter Schritt: Vermeiden Sie respektloses Verhalten	178
Zehnter Schritt: Zögern Sie nicht, eine Auszeit zu nehmen und später weiter zu diskutieren	179
Elfter Schritt: Lassen Sie beide Seiten zu Wort kommen	179
Zwölfter Schritt: Stellen Sie fest, dass Sie Fortschritte erzielt haben	179
Wie man in den Wald hineinruft ...	180

Teil IV**Längst vergangenen Ärger bewältigen****181****Kapitel 12****Warum es so schwer ist, loszulassen****183**

Schaukeln Sie sich frei	183
Widerstand ist zwecklos	184
Wovor haben Sie Angst?	185
Nett sein heißt nicht, dass man machtlos ist	186

Wer hält fest und wer lässt los?	187
Der Zehn-Minuten-Schimpf	189
Ohne Lösungen leben	190
Die Zeit ist um: Wann man loslassen muss	191

Kapitel 13**Vergeben** **193**

Vergeben ist nie leicht	194
Sie brauchen Zeit	195
Sie brauchen Unterstützung	195
Sie müssen Opfer bringen	195
Sich entscheiden zu vergeben	196
Sie müssen in Sicherheit sein	196
Sie müssen berücksichtigen, dass der Mensch von Natur aus schwach ist	197
Machen Sie eine Kosten-Nutzen-Analyse	198
Wen lassen Sie vom Haken?	198
Verdienen Sie es, glücklich zu sein?	199
Widerfahrenes Unrecht ist endgültig	200
Sie müssen die Vergangenheit nicht vergessen	200
Lieber Schmerz statt Ärger	201

Teil V**Weniger Wut und Ärger durch Veränderung des Lebensstils** **203****Kapitel 14****Wie man mit Stress umgeht** **205**

Stress von Überlastungen unterscheiden	205
Stressträgern aus dem Weg gehen	207
Wo kommt Ihr Stress her?	208
Welche Stressarten sind toxisch?	210
Kumulativer Stress	211
Chronischer Stress	211
Stress durch große Katastrophen	212
Kontrollstress	212
Den Burn-out vermeiden	213
Wie man robuster wird	215
Nehmen Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand	216
Gesellen Sie sich zu den Spielern, nicht zu den Zuschauern	217
Machen Sie aus Katastrophen Herausforderungen	217
Stress bewältigen: Was funktioniert und was nicht	219

Kapitel 15

Die richtige Körperchemie

221

Legal heißt nicht gesund	221
Wie viel ist zu viel?	223
Behalten Sie Ihren Substanzkonsum im Auge	226
Weg mit der Lieblingszigarette	227
Koffein nach Maß	228
Eine neue Trinkkultur	229

Kapitel 16

Das Leben ins Gleichgewicht bringen

233

Dem Stress etwas entgegensetzen	233
Finden Sie etwas, das Ihnen Auftrieb gibt	234
Halten Sie sich von Extremen fern	235
Gesunde Lust	236
Ab in den Flow	237
Wichtige Bindungen pflegen	239
Qualität statt Quantität	240
Unterstützung ist keine Einbahnstraße	241
Unterstützung muss man auch annehmen	241
Machen Sie sich bewusst, warum Ihr Leben unausgeglichen ist	242
Alter	242
Geschlecht	242
Persönlichkeit	242
Zeitbeschränkungen	243
Überbetonung der Unabhängigkeit	243
Zuspruch zu ungesunden Vergnügungen	243
Stress	243
Technologie	244
Erschwinglichkeit	244
Zu viel Freiheit	246
Perspektivlosigkeit	246
Stellen Sie sich selbst an die erste Stelle	246

Kapitel 17

Gut schlafen

249

Was der Schlaf für Sie leistet	249
Wie viel ist genug?	251
Wie gut schlafen Sie?	252
Verbessern Sie Ihre Schlafqualität	254
Hören Sie auf Ihren Körper	254
Jetzt wird's sportlich	254

Stimulanzen meiden	256
Entwickeln Sie eine Schlafvorbereitungsroutine	258
Schaffen Sie eine positive Schlafumgebung	258
Und wie ist es mit Schlaftabletten?	261

Kapitel 18**Eine höhere Macht** **263**

Blicken Sie nach oben, statt um sich herum	263
Der Glaube als Waffe	264
Dankgebete sprechen	266
Mitgefühl üben	267
Seien Sie demütig – es hilft	268
Einen gesegneten Tag haben	270

Kapitel 19**In guter Stimmung bleiben** **271**

Das Negative zurückdrängen: Bleiben Sie positiv	272
Lachen: Wirklich die beste Medizin	272
Gesellen Sie sich zu den Optimisten	274
Das Gute im Schlechten sehen	274
Wohin neigt sich die Waage?	275
Wenn Ihre Stimmung zum Problem wird	277
Ärger und Depressionen	278
Das Problem lösen	280
Die »Glücksspieler«: Antidepressiva	281
Heilende Worte: Psychotherapie	283
Heilen durch Übung	284
Einen Ersatz finden	285

Teil VI**Ärger und Wut in wichtigen Beziehungen bewältigen** **287****Kapitel 20****Am Arbeitsplatz** **289**

Kontraproduktives Arbeitsverhalten erkennen	290
Vermeidung versus Aggression	291
Person versus Organisation	292
Wo man suchen muss	294
Der unzufriedene Mitarbeiter	294
Der egozentrische Mitarbeiter	296
Verhandlungsgeschick entwickeln	298

Schaffen Sie eine positive Arbeitsumgebung	299
Höflichkeit zur Norm erheben	301
Sprechen Sie sich aus, aber erheben Sie nicht die Stimme	303

Kapitel 21

Zu Hause 305

Es gehören immer zwei dazu: Verärgerte Dialoge vermeiden	306
Ärger von oben nach unten bekämpfen	307
Mal etwas Neues versuchen: Alte Muster aufbrechen	309
Eine Frage des Erziehungsstils	310
Die Macht der Eins	314
Ein Essen am Tag	314
Ein Abend in der Woche	315
Ein Tag im Monat	316
Eine Woche im Jahr	316

Kapitel 22

In intimen Beziehungen 317

Von Liebe und Ärger geprägte Beziehungen	317
Gewalt durch Intimpartner	318
Ärger in der Ehe	318
Ärger zwischen Eltern und Kindern	320
Ärger in verwandtschaftlichen Beziehungen	321
Wenn der Ärger von Ihnen ausgeht	322
Sie könnten sich selbst fürchten und hassen	322
Fehler kann man nicht mit Fehlern korrigieren	322
Gesunde Grenzen setzen	323
Wenn Sie das Opfer des Ärgers sind	324
Gehen Sie Psychofallen aus dem Weg	325
Hören Sie auf, Teil des Problems zu sein	327
Impfen Sie sich	329
Weigern Sie sich, die Opferrolle zu übernehmen	331

Teil VII

Der Top-Ten-Teil 333

Kapitel 23

Zehn Wege, ausgeglichene Kinder zu erziehen 335

Gefühlstrainer werden	335
Früh miteinander sprechen	338
Lernsituationen schaffen	339

Ein gutes Vorbild sein	340
Gefühle mit dem Ich verbinden	341
Gefühle richtig benennen	341
Ursachen finden	342
Problemlösungskompetenz vermitteln	343
Die dritte Alternative wählen	344
Den Unterschied zwischen »haben wollen« und »bekommen« kennen lernen	344
Kapitel 24	
Zehn Möglichkeiten, Ärger im Straßenverkehr zu bekämpfen	347
Hetzen Sie nicht	347
Lassen Sie locker	348
Konzentrieren Sie sich auf die Fahrt, nicht auf das Ziel	348
Seien Sie der andere Fahrer	349
Nehmen Sie es nicht persönlich	349
Sehen Sie das Positive	350
Sprechen Sie mir nach: Sie sind nicht meine Feinde	350
Hören Sie auf, schwarz zu sehen	351
Seien Sie nicht so rational	352
Stellen Sie sich auf Verstimmungen ein	353
Kapitel 25	
Zehn Gedanken, die von Ärger befreien	355
Niemand, wirklich niemand kann Sie ohne Ihr Einverständnis ärgern	355
Ärger kommt auf Sie zurück – genau wie Liebe	356
Es ist nur Geld	356
Andere Menschen sind keine Feinde	357
Das Leben ist nicht fair – auch nicht an der Spitze	357
Energie sollte man nicht verschwenden	358
Machen Sie sich nichts vor – wir sind alle Dummköpfe	358
Auf diesem Hügel wollen Sie nicht sterben	360
Alles, was Sie durch Ärger erreichen, können Sie auch ohne Ärger erreichen	360
Im Umgang mit anderen Menschen haben Sie auf nichts Anspruch!	360
Stichwortverzeichnis	363