

Hans Kais

Versetz' dich mal
in seine Lage

Wie man mit Aggressionen fertig wird

Herderbücherei

Was steht in diesem Buch?

Die Leitidee, aus der die Deutung vieler Szenen und Beispiele abgeleitet ist	9
--	---

I. Teil

Was ist Aggression und woher kommt sie?

Was ist Aggression? . . . und was Aggressivität? - Eine allgemein akzeptierte Begriffsbestimmung gibt es nicht . . .	14
Aggression heute und früher: Heute sind die Mittel zur Zerstörung größer, nicht aber die aggressiven Antriebe . . .	18
Drei Ursachen der Aggression, die gleichzeitig wirken . . .	21
Krankhafte Aggressivität: Was ist sie? Woher kommt sie?	27

II. Teil

Wie wird man damit fertig?

Was tun gegen krankhafte Aggressivität? - Fachmännischen Rat suchen!	34
. . . und wie sie von vornherein verhindern? - Kindern ein warmes Nest schaffen!	35
Aggression läßt sich nicht ausrotten	36
. . . aber sie läßt sich mindern	38
Wie mindert man Aggression?	40
Das Wichtigste: lernen, mit Aggressionen umzugehen . . .	41
Wie lernt man neues Verhalten? - Man muß lernen wollen - Man muß selber lernen - Theoretisches Wissen ist von Nutzen - . . . aber nicht genug - Einmal tun nützt wenig, man muß üben — „Die Gruppe als Weg“	43
Aggressionen muß man abreagieren und ausleben? - Ein Irrweg!	48

Auch „Ventilsitten“ helfen nicht weiter: Beispiel Sport - Beispiel Videogewalt-Beispiel Krieg	50
Aber man fühlt sich besser nach dem Krach? - Nur scheinbar!	53
Aggressive Gefühle bei sich selbst zulassen.	54
Aggressivität dämpfen.	58
Aggressive Gefühle äußern	66
Zuhören und „kybernetisches Gespräch“ - Wege zum Verstehen.	68
„Akzeptierendes Verhalten“ als Lebensform	72
Frustrationen abbauen!	73
Die Nähe des Gegners suchen - das vermindert Aggressi- vität	79
Wenn Aggression eskaliert-die „Gefühlsspirale“	81
Die Gefühlsspirale unterbrechen.	84
Die „Macht der Friedfertigen“: Wenn einer nicht will, können zwei nicht streiten!	87
Verdeckte Aggressionen erkennen.	90
Den Balken im eigenen Auge entdecken: „Projektionen“	98
Die Scheinrechtfertigung für eigene Aggression durch- schauen: „Rationalisierung“.	101
Die Sündenbockmechanik durchschauen.	105
Feindbilder und gehässige Vorurteile durchschauen	107
Wenn alles sich verknäuelst: Verdrängung, Rationalisie- rung, Projektion, Sündenbock und Feindbild	109
Wenn aber Aggression gewollt ist?	113
Aggressive Lebensstile in der kleinen Welt von Familie und Beruf.	114
... und in der großen Gesellschaft.	115
Mit gewollter Aggression fertig werden? — Was man trotz allem tun kann.	120