

Ben-Alexander Bohnke

Wut tut gut

Über den richtigen Umgang
mit Ärger

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Einleitung	7
----------------------	---

A) ÄRGER - UNSER FREUND UND FEIND

1. <i>Was sind überhaupt Ärger, Wut und Zorn?</i>	10
Bittersüße Rachewünsche.	13
Die Wut im Kopf.	16
„Sei doch nicht so aggressiv!“	18
Der zornige Körper.	22
2. <i>Die vielen Ursachen des Zorns.</i>	26
Vom Aggressionstrieb angestachelt?	29
Die Wut aus der Kindheit	31
Unser ärgerlicher Alltag.	35
Übersinnliche Scherereien?	37
3. <i>Wut tut gut - oder macht krank.</i>	39
DasABCderWut.	42
Nein-Sager und Ja-Sager.	43
Was für ein Wut-Typ sind Sie?	47
Psychosomatik: Wenn einer Gift und Galle spuckt	50
4. <i>Die ärgerliche Gesellschaft.</i>	54
Braves Kind - gutes Kind.	56
Die zornigen jungen Männer - und Frauen.	58
„Die anderen sind es schuld“.	60
Die Angst vor der Wildheit	61

B)
WAS HILFT BEI ÄRGER?

Lernziel weniger Wut	66
Schöner ärgern.	68
Haben wir Zorn? Oder hat er uns?.	70
Viele Wege aus der Wut	72
1. <i>Äußere Ärgernisse ausräumen</i>	73
Kampf, Verhandlung, Anpassung	75
Verschanzen, verstecken, verduften.	77
„Nimm dir, was du brauchst!“	78
Entschuldigung oder Rache.	79
2. <i>Den Zorn in sich auflösen.</i>	81
Seien Sie Ihr eigener Zeuge!	82
Den Zorn rauslassen	84
(K)ein Grund zum Ärgern?.	87
Das heilende Gespräch	90
3. <i>Das Leben lieben lernen.</i>	93
Freude - das beste Heilmittel.	95
Freundlicherdenken.	97
Ein bißchen Frieden.	101
Annehmen - ohne das läuft nichts.	102
4. <i>Hausmittel gegen Ärger.</i>	106
Wäscht Wasser Wut weg?.	107
Sport, Spiel, Spannung.	110
Machen Sie das Beste aus Ihrem Ärger!.	111
Das Dilemma des Aufgebens.	113
5. <i>Zwischen Tobsucht und Leisetreterei.</i>	117
Überblick über Anti-Ärger-Methoden.	118
Welche Methode gegen welchen Ärger?.	119
Überwindung des Ärger-Stresses.	121
Kämpfen oder annehmen?.	123
Die goldene Mitte.	125
Literatur-Auswahl.	128