

Marcia Cannon

Reg dich ab!

In 7 Schritten frei von Wutanfällen

orellfüssli Verlag

Inhalt

Danksagung	7
Einführung: Ein neues Verständnis der Wut.	9
KAPITEL 1 Phase eins Wut als Schutzreaktion.	17
KAPITEL 2 Phase zwei Aus der Wut Nutzen ziehen.	41
KAPITEL 3 Das Wesen unserer Überzeugungen und Gefühle.	63
KAPITEL 4 Schritt eins: Die eigene Wut anerkennen und das emotionale Gleichgewicht wiedergewinnen.	83
KAPITEL 5 Schritt zwei: Die eigenen Gedanken und Gefühle wahrnehmen.	103
KAPITEL 6 Schritt drei: Die eigene Wahrnehmung für gültig erklären.	119

KAPITEL 7	Schritt vier: Das unerfüllte Bedürfnis erkennen	133
KAPITEL e	Schritt fünf: Das Bedürfnis erfüllen.	149
KAPITEL 9	Schritt sechs: Den Bezugsrahmen der anderen Person erkunden.	167
KAPITEL 10	Schritt sieben: Sich durch Vergebung selbst befreien.	187
KAPITEL 11	Wenn Sie auf sich selbst wütend sind.	203