

Wie mache ich aus einem Elefanten wieder eine Mücke?

*Mit Emotionen
konstruktiv umgehen*

von

Theo IJzermans und Roderik Bender

aus dem Niederländischen übersetzt von

Waltraud Heitzer-Gores

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD
PRAG · TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

Inhalt

Vorwort	7
A Die Methode	
1 RET im Überblick	13
2 Emotionen haben eine Funktion	27
3 Was sind irrationale Überzeugungen?	35
4 Veränderungsstrategien: Die Disputation	39
5 Üben und verändern	49
B Emotionen	
6 Zorn und Wut	59
7 Angst	66
8 Kummer, Trübsinn, Schuld	75
9 Freude	81
C Irrationale Gedanken	
10 Alles muss perfekt sein!	92
11 Werde ich von anderen akzeptiert?	99
12 Das ertrage ich nicht!	105

D Ausgewählte Themen, genauer beleuchtet

13	Führungskräfte: Leiten ohne Leiden	115
14	Morgen mache ich es ganz bestimmt!	131
15	Warum ständig Veränderungen?	138
16	Mein Problem ist, dass ich ein Problem habe	145

Anhang

Das Acht-Schritte-Modell	153
Literatur	154
Die Autoren	155