

**WIE** AARON  
KARMIN

**MANN**

**SICH** Strategien  
gegen Wut  
und Aggression

**RICHTIG**

**ARGERT**

**EIN WORKBOOK FÜR MÄNNER**

# **INHALT**

---

*Zum Geleit 7*

*Vorwort 9*

*Einleitung 13*

## **TEIL I ÜBER DIE WUT**

### **1 Was ist Wut? 19**

*Was ist das Spezielle bei der Wut von Männern? 23*

*Weitverbreitete Mythen über die Wut 27*

*Fünf Gründe, warum Wut auftritt 33*

*Fünf Schlüssel zur Wutbewältigung 35*

*Sofortige Belohnung 40*

*Wie und warum wir Wut unterdrücken 42*

*Die Bedeutung von Emotionen 44*

### **2 Die Physiologie der Wut 55**

*Die Zeichen von Wut erkennen 59*

*Lernen Sie, sich zu entspannen 66*

## TEIL 2 **WUT BEWÄLTIGEN**

- 3 Die Vernunft besiegt die Wut 75**
  - Wut als erlerntes Verhalten 77*
  - Das, was du siehst, bekommst du auch 87*
  - Wie Gedanken Reaktionen bestimmen:  
Ein klinisches Beispiel 94*
  - Techniken, um Wut loszulassen 101*
  
- 4 Nehmen Sie es nicht persönlich 115**
  - Dinge persönlich nehmen 117*
  - Es persönlich nehmen: Ein klinisches Beispiel 120*
  - In die Defensive gehen 128*
  - Defensivität überwinden 134*
  
- 5 Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Wut 147**
  - Verantwortung für andere übernehmen 147*
  - Es ist nicht fair! 152*
  - Entscheiden Sie sich für Ihr eigenes Glück 154*
  - Verbesserung oder Perfektion? Ein klinisches Beispiel 159*
  - Persönliche Standards setzen: Ein klinisches Beispiel 166*
  
- Fazit 173*
- Anhang: Ertappen Sie sich selbst auf frischer Tat 177*
- Literatur 179*
- Stichwortverzeichnis 187*