

# Inhalt

<b>Wut und Ärger: viel besser als ihr Ruf</b>	<b>5</b>
▪ Die Macht der Wut	6
▪ Ich bin wütend, und das ist gut so!	14
▪ Das A und O: richtig umgehen mit Wut und Ärger	18
▪ Wut und Scham – zwei, die sich gut kennen	22
<b>Auslöser: was uns wütend und ärgerlich macht</b>	<b>27</b>
▪ Die roten Knöpfe, oder: Weshalb Wut etwas Persönliches ist	28
▪ Mehr Selbst-Bewusst-Sein für Ihre Emotionen	31
▪ Ihr Wut- und Ärger-Tagebuch	43

---

<b>Hintergründe: was uns Ärger und Wut sagen</b>	<b>45</b>
▪ Projektionen, oder: Wenn andere zum Sündenbock werden	46
▪ Von Gefühlen und Bedürfnissen	49
▪ Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden	52
<b>Strategien: das Beste aus Wut und Ärger machen</b>	<b>55</b>
▪ Einen kühlen Kopf bewahren mit dem 4-Punkte-System	56
▪ SOS – ich platze gleich! Ihr Wut-Notfallkoffer	69
▪ Bedienen Sie sich: Techniken zum besseren Umgang mit der Wut	72
▪ Einatmen – Ausatmen – Weiterleben	119
▪ Stichwortverzeichnis	123