

Inhalt

Über dieses Buch	7
Teil I: Ärger-Bewusstsein	13
1. Ärger erkennen	15
1.1 Ärger-Anlässe	16
1.2 Ärger-Signale	17
1.3 Ärger-Verhalten	21
1.4 Der Gegenpol des Ärgers – die Gelassenheit	23
1.5 Die eigene Wahl.....	27
1.6 Kosten und Nutzen des Ärgers.....	31
2. Ärger-Strategien	37
2.1 Korrigieren und verändern.....	39
2.2 Überzeugen und kommunizieren.....	41
2.3 Nicht ansprechen und warten	42
2.4 Ausweichen oder sich zurückziehen	44
2.5 Aushalten.....	46
2.6 Verstärkung holen	47
2.7 Fazit der Ärger-Strategien	51
Teil II: Prozess der Ärger-Klärung.....	53
3. Ärger-Filter	55
3.1 Annahmen.....	57
3.2 Extern gegeben.....	58
3.3 Dein Bereich.....	61
3.4 Mein Bereich	65
3.5 Fazit des Ärger-Filters.....	68

4.	Ärger-Wunsch	71
4.1	Ärger-Wunsch ergründen.....	71
4.2	Ärger-Wunsch kommunizieren	79
4.3	Ärger-Wunsch des anderen	84
4.4	Fazit des Ärger-Wunschs.....	87
5.	Ärger-Haken	89
5.1	Der ICH/ DU-Regler.....	91
5.2	Die Zu-viel/ Zu-wenig-Skala.....	100
5.3	Der Urteilsknopf.....	108
5.4	Die Kontoführung.....	119
5.5	Schein oder scheinen	123
5.6	Fazit der Ärger-Haken.....	131
6.	Ärger-Prävention	135
Teil III: Anwendung		141
7.	Tipps zur täglichen Anwendung	143
7.1	Bei uns anfangen	144
7.2	Widerstände überwinden.....	145
7.3	Wunsch nach Ärger-Freiheit	150
7.4	Ärger-Hygiene.....	151
7.5	Aus Rückfällen lernen	152
7.6	Ärger verfliegt nicht immer sofort.....	153
7.7	Anderen helfen	154
8.	Ausblick	157
8.1	Ärger-Klärung in unseren Beziehungen.....	157
8.2	Ärger-Klärung in unserer Gesellschaft	159
Über die Autorin		161