

# Stichwortverzeichnis

25-Minuten-Regel 191

## A

Abhängigkeit

Kinder 311

Ablenkung

Alternative zum Ärger 80

Absicht

böse 115

Adrenalin 104, 167

Aggression 41, 47, 78, 188, 291

im Straßenverkehr 347

kontraproduktives Arbeitsverhalten 291  
vermeiden (3 Schritte) 91

Aktivität

positive 276

Alexithymie 35

Alkohol 48, 55, 56, 76, 77, 221

Ärgertrinker 57

Enthemmung 57

Fehleinschätzungen 57

Konsum reduzieren (12 Schritte) 229

maßvoller Genuss 229

maßvoller Umgang 225

Persönlichkeitstypen 225

Reizbarkeit 57

Schlaf 257

Stimmung 57

Trauer 85

Verkaterung und Ärger 227

Allen, Woody 197, 269, 349

Alter 24, 187

Ärgerhäufigkeit 45

Ausgeglichenheit 242

Emotionen 34

Reife 201

Schlafbedürfnis 251

Temperament 231

Vergebung 201

Vitalität 358

Altersfaktoren 45

Alzheimer 200

Amokschütze 186

Analphabeten

emotionale 188

Angst 213

vor dem Loslassen 185

Anleitung

Aggressionen vermeiden (3 Schritte) 91

Anpassungshilfe 357

Anspannung

abbauen 109

innere 81

reduzieren 131

Anspruchsdenken 296, 297, 361

Auto fahren 350

bei Kindern 344

Antidepressivum 281

Behandlung von Ärger und Wut 77

bei älteren Menschen 282

Fehler bei der Einnahme 282

und Psychotherapie 281

Appetitlosigkeit 213

Arbeitsmarkt

Chancen 66

Arbeitsplatz 65, 99, 106, 128, 129, 289

Egoismus und Ärger 296

Fehlzeiten 60

kontraproduktives Verhalten 66

mit Höflichkeit gegen Ärger 301

Persönlichkeitstyp 162

positive Arbeitsumgebung 299

Selbstbehauptung statt Ärger 303

Stressabbau in Pausen 82

Unzufriedenheit 292, 294

verhandeln statt ärgern 298

Zufriedenheit 129

Arbeitsumgebung

positivere schaffen 300

Arbeitsunfall

Beispiel 53

Faktor Ärger 59

Wut 50

Arbeitsverhalten

kontraproduktives 289, 290, 292

**Ärger**

- 12 Schritte zur konstruktiven Nutzung 173
  - Abstufungen 308, 353
  - Adjektive 145
  - als Anstoß 168
  - als Kommunikationsmittel 94
  - angemessen ausdrücken 95
  - Angst vor dem Loslassen 185
  - ausdrücken 165, 184, 185
  - chronischer 44
  - Dauer 191
  - Definition 40
  - drei Ebenen 102
  - drei Phasen 103
  - durch Hilfe für andere abbauen 269
  - durch Probleme und Hindernisse 360
  - durch Verhandlungen vermeiden 298
  - einstufen 91
  - empfinden versus ausdrücken 110
  - episodischer 44
  - erleben und ausdrücken (7 Schritte) 184
  - erzeugt neuen Ärger 180
  - festhalten oder loslassen
    - (gruppenspezifisch) 187
  - Frauen versus Männer 33, 45
  - Funktionswandel 360
  - für sich behalten 79
  - Gründe benennen 91
  - Häufigkeit 42
  - herauslassen oder für sich behalten 37
  - Impfen gegen 105
  - Impotenz 170
  - impulsiven bekämpfen (Tipps) 86
  - in der Ehe 318
  - instrumentalisieren 196
  - Instrumentalisierung 278
  - Intensität 42, 102, 177, 328
  - Kategorien 43
  - Kategorien toxischen Ärgers 45
  - komplexe Emotion 40
  - konstruktiv ausdrücken 93
  - konstruktiver 170, 171
  - konstruktiv nutzen 180, 360
  - Kosten des Festhaltens 198
  - kurz und knapp formulieren 93
  - legitimieren 184
  - loslassen 183, 184
  - mit Ärger beantworten 322 f.
  - mit Humor begegnen 330
  - nach innen kehren 279
  - nicht schweigend hinnehmen 328
  - nicht wahrgenommener 132
  - Nutzen des Loslassens 198
  - oder Krankheit? 63
  - offen zeigen 279
  - personenbezogen 175
  - positive Aspekte 165
  - problembezogen 174
  - Quelle ermitteln 175, 184
  - rachsüchtiger 170, 171, 175
  - Rechtfertigung 107
  - Schutzfunktion 357
  - Signalfunktion 308
  - situationsgebundener 81
  - statt Schmerz (Beispiel) 201
  - toxischer 23, 42, 279, 294
  - und Rauchen 190
  - ungefiltert herauslassen 80
  - unter Verwandten 321
  - versus Höflichkeit 130
  - versus nett sein 186
  - vier wichtige Fragen 106
  - vorübergehende Natur 103
  - zugeben 174
  - Zusammenhang mit Depressionen 278
  - zwischen Eltern und Kindern 320
- Ärgerbewältigung**
- aggressive 133
  - reflektierte 133, 134
- Ärgerholiker** 101
- Ärgermanagement** 23, 38, 45, 58, 59, 79, 81, 87, 109, 167, 233
- am Arbeitsplatz 82, 289
  - Eltern und Kinder 310, 321
  - Gesundheitsmanagement 179
  - Kinder 321
  - Lebensraum 163
  - nichts Besonderes sein wollen 350
  - Parallele zu Schmerzmanagement 82
  - Positives wahrnehmen 336
  - Raucherentwöhnung 228
  - Schlaf 249
  - über Gefühle sprechen 309
- Ärgerprotokoll** 142
- am Arbeitsplatz 149
  - Anonymität 147
  - Beispiel 146
  - Gespräch mit sich selbst 143

- handgeschrieben 148
  - Hauptsache negativ 144
  - hinderliche Gefühle 146
  - Ich-Perspektive 143
  - Perspektive, Form und Inhalt 149
  - ruhiger Ort 149
  - Schreibtipps 144
  - Typbeispiele 139
  - Urteile meiden 147
  - Zeit ausnutzen 146
  - Ärgerskala 43
  - Ärgertagebuch 142
  - Ärgertanz 306
  - Atemübung 104
  - Auflockerung
    - Beruhigung 105
  - Aufmerksamkeit 238
    - nach innen lenken 97
  - Aufschreiben
    - versus Reden 91
  - Auftreten
    - bestimmtes 125
  - Auftrieb 234
  - Ausdruck
    - in Verhaltensweisen 128
  - Ausdrucksweise
    - positive versus negative 166
  - Ausgebranntsein 205
  - Ausgeglichenheit 242
  - Auslöser 106
  - Autofahren 60
    - auf die Fahrt konzentrieren 348
    - Feindbild 350
    - Griff lockern 348
    - Hetze 347
    - Katastrophisieren 351
    - Perspektivenwechsel 349
- B**
- Bedrohung 77
  - Behandlung
    - Medikamente 77
    - unangemessene 266
  - Beherrschung verlieren
    - Konsequenzen 108
  - Bei der Sache bleiben 93
  - Beispiel
    - aggressive Persönlichkeit 293
    - Alkoholikerfamilie 70
    - Antidepressiva 271
    - Antidepressiva brauchen Zeit 282
    - Antidepressiva und Psychotherapie 281
    - Anzeichen für Herzinfarkt 256
    - Arbeitsplatz 99, 106, 128, 129
    - Ärger als Anstoß 168
    - Ärger aufschreiben 91
    - ärgerfreie Gesprächsstrategie 359
    - Ärger für sich behalten 79
    - Ärger in der Ehe 67
    - Ärger in der Kindheit 99
    - Ärger in intimen Beziehungen 317, 322
    - Ärger loslassen 183, 184
    - Ärgermanagement in der Familie 305, 315
    - Ärger mit Ärger beantworten 323
    - Ärgerprotokoll 146
    - Ärger statt Schmerz 201
    - Ärger und berufliche Karriere 64
    - Ärger ungefiltert herauslassen 80
    - Ausgeglichene Lebensweise 246
    - ausgeglichene Lebensweise (Roseta) 245
    - Ausweg aus Dilemma 175
    - Bewusstsein für Gefühle 132
    - Bilderreise 83
    - böse Absichten unterstellen 115
    - chronischer Ärger 44
    - chronische Wut des Vaters 69
    - das letzte Wort haben 78
    - Dauer von Stimmungsstörungen 279
    - Depressionen nach Verlusten geliebter Menschen 285
    - Distanz herstellen 81
    - Eltern-Kind-Konflikte (Win-win-Lösungen) 337
    - Erschöpfungszustand 50
    - Erziehungsstil 312
    - Führungskräfte 47
    - Gefühle aussprechen 127
    - gemeinsame Familienaktivitäten 315
    - Gespräch A-Typ mit B-Typ 152
    - Glaube in Lebenskrisen 266
    - gute Laune verbreiten 273
    - Kindern gegenüber Nein sagen 344
    - Klientengespräch (aus Ärger wird Wut) 73, 90
    - kontraproduktives Arbeitsverhalten 290
    - Kontrollstress 212
    - kumulativer Stress 211
    - leistungsgetriebene Persönlichkeit 293

- Mitgefühl 268, 269
  - nächtliche Wutanfälle 117
  - negative Gefühle aufschreiben 137
  - nette Menschen 186
  - nicht vergeben können 193, 201
  - Persönlichkeitstyp und Zahlen 157
  - pessimistische Grundhaltung 116
  - positive Auswirkungen von Optimismus 274
  - positive Lebenseinstellung 272
  - Psychofallen 326
  - rachsüchtiger Ärger 171
  - Rückenschmerzen 128
  - schikanöser Chef 169
  - Schlaflosigkeit 138
  - Schmerzen, Ärger und Lebensfreude 270
  - Schulalltag 106
  - Selbstmedikation mit Alkohol 223
  - Situation auflockern 105
  - Sorge versus Kosten 356
  - Sprache und Ton 87
  - Stimmung als Problem 277
  - Straßenverkehr 118
  - Stressimpfungstraining 329
  - Tätlichkeit gegen Ehepartner 68
  - Therapiedauer 281
  - Typ A 151
  - Übergewicht 57
  - unterdrückte Gefühle 39
  - Unzufriedenheit am Arbeitsplatz 294
  - Vater-Sohn-Beziehung 112
  - verärgerte Dialoge (Eltern/Kinder) 306
  - Verhaltensmuster durchbrechen 309
  - Verstimmung versus Ärger und Wut 75
  - Wartezimmer 118
  - Wettbewerbsdenken beim A-Typ 155
  - Wut nach Arbeitsunfall 53
  - Zehn-Minuten-Schimpf 189
  - Zerstörungswut 171
  - Zuflucht finden 327
  - Zuständigkeit 107
  - Belohnung 238
    - erwünschte Verhaltensweisen automatisieren 111
    - Möglichkeiten 111
  - Beratung
    - psychologische (bei Depressionen) 283
  - Berufsgruppe
    - besonders betroffene 46
  - Beruhigung
    - Auflockerung 105
    - Stille 105
  - Beschimpfung
    - unterlassen 93
  - Beten 266
  - Bewältigungsstrategie 215
    - Glaube 265
  - Bewusstsein für Gefühle (Beispiel) 132
  - Beziehung
    - intime 317, 322
    - Psychofallen 325
  - Beziehungsnetzwerk
    - versus Unterstützung 240
  - Bilderreise 82
    - Beispiel 83
    - Vorgehensweise 83
  - Bitterkeit 128, 198, 199
  - Blutdruck 55, 127, 130, 179
    - Ärgerbewältigung 133
    - Ärgerprotokoll 140
    - Kirchgänger 264
    - Risikofaktor Ärger 139
    - Stress 206
  - Bluthochdruck 55, 58, 128, 138
    - Studie 139
  - Blutzuckerspiegel 127
    - Stress 206
  - Bonbon-Technik 86
  - Bonbon lutschen 86
  - Böse Absichten unterstellen
    - Beispiel 115
  - Böswilligkeit 118
  - Burn-out 205, 213, 214
    - Symptome 213
- ## C
- Charisma 140
  - Checkliste
    - Ärger und Gesundheit 61
  - Cholesterinwert 55
- ## D
- Dampfablassen 87, 109, 171
    - Alternativen 95
    - Experiment 88
    - versus Schweigen 88

- Dankbarkeit 263, 266  
Dankgebet 266, 267  
Demut 263  
    gegen Ärger 268  
    lernen 269  
    zeigen (Anregungen) 269  
Denkmuster 82  
Denkweise  
    Herausforderungen 120  
Depression 49, 75, 77, 133, 138, 188, 213  
    agitierte 49  
    Behandlung 280  
    Beratung 283  
    Dauer 278  
    Durchhaltevermögen 285  
    Fragen zur Selbsteinschätzung 277  
    nach Verlusten geliebter Menschen 285  
    retardierte 49  
    spontane Erholung 281  
    therapeutische Ansätze 280  
    Ursachen 69  
    versus Trauer 278  
    Zusammenhang mit Ärger 278  
Dialog  
    Eltern/Kinder 306  
    emotionaler 168  
    impulsiver 95  
    in beide Richtungen 179  
Dilemma  
    Ausweg aus 175  
Distanz herstellen 81  
Droge 48, 222  
Durchsetzungsfähigkeit  
    mangelnde 69  
    üben 125
- E**
- Egoismus 246  
    am Arbeitsplatz 296  
Egozentrik 47  
Ehe 67, 318  
Eigendynamik  
    vermeiden 78  
Einstufen-und-Etikettieren 184  
Eltern  
    als Opfer ihrer Kinder 321  
    Erziehungsziele 335  
    Gefühlstrainer für Kinder 335  
    Eltern-Kind-Beziehung 320  
    Eltern-Kind-Dilemma 120  
    Eltern-Kind-Konflikt  
        Win-win-Lösungen 337  
Emotion 33, 167, 188  
    am Arbeitsplatz 299  
    anheizen durch Grübeln 81  
    aufgestaute 87, 117  
    Blindheit gegenüber 117  
    Definition 34  
    fehlende 35  
    komplexe 40  
    mehrere 85  
Energieniveau 252  
    Müdigkeit 254  
    überwachen 254  
Energiespender 167  
Energieverbrauch  
    Gefühle 358  
Energieverlust 54  
Enthusiasmus 264  
Entscheidung  
    gesunde 68  
Entschuldigen  
    Übung 189  
Entschuldigung  
    unnötige 131  
Entspannung  
    Atemübung 104  
Entspannungsreaktion 104  
Entwicklung  
    berufliche 65  
    Fortschritte einschätzen 37  
Ereignis  
    kritisches 49  
Erfahrung  
    machen versus ausdrücken 110  
    traumatische 141  
Erkrankung  
    chronische 141  
Erleben  
    intensives 80  
Erschöpfung  
    Beispiel 50  
    vitale 55, 253  
Erschwinglichkeit  
    Ausgeglichenheit 244  
Erziehung 310  
    Belohnungen 336

- früh das Gespräch suchen 338
- Gefühle ausdrücken lernen 340
- Lernsituationen schaffen 339
- proaktiv sein 336
- Probleme lösen lernen 343
- Ursachen für Gefühle erfragen 343
- von Ärger geprägt 69
- Vorbild der Eltern 340
- Ziele 335
  - zum konstruktiven Ärger 178
- Erziehungsstil 310
  - Beispiel 312
- Eskalationseffekt 94
- Extrem 235

## **F**

- Falle
  - psychische 317
- Familie
  - alte Muster aufbrechen 309
  - Ärgermanagement 305, 315
  - Entwicklung von Haltungen 116
  - Erziehungsstile 310
  - Familiensitzung 313
  - gemeinsam essen 314
  - Konfliktbewältigung 307
  - Konflikte 305
  - Konfliktpotenzial 120
  - verärgerte Dialoge 306
  - verständnisvolles Miteinander 307
  - vorbildlicher Umgang mit Ärger 307
- Familienaktivität 315
- Familienspiel 156
- Feind 357
- Feindbild 350, 357
- Feindseligkeit 41, 66, 89, 124, 126, 130, 140, 179, 189, 198, 213, 255, 270
  - Ärgerprotokoll 140
  - Kinder 311
  - Ursachen 126
    - versus Ärger 115
- Feindseligkeitssyndrom 280
- Fernsehen 123
- Flow 237
  - Aktivitäten 239
- Fluchen 87, 108
  - Nachteile 88
- Fortschritt würdigen 179
- Frau
  - Ausdruck von Ärger 131
  - Ausgeglichenheit 242
    - versus Männer 109, 126, 187
- Freiheit
  - Ausgeglichenheit 246
- Frust 126
- Frustration 172
  - Kinder 342
- Funktionsstörung des Kausystems 138

## **G**

- Geben und Nehmen 93
- Gebet 266
- Gedanken, befreiende 360
- Gedankenstopp-Technik 82
- Geduld 103
- Gefühl 23
  - am Arbeitsplatz 300
  - analysieren 106
  - angemessen ausdrücken 341
  - aufgestautes 117
  - aussprechen 127
  - Bedeutung für die Weiterentwicklung 275
  - bewusst machen 184
  - Bewusstsein 132
  - eingestehen 173
  - Gründe nennen 145
  - in Konfliktsituationen 132
  - Kinder 310
  - Kommunikation 87
  - konstruktiv ausdrücken 90
  - Lernprozess 134
  - loslassen 183
  - Männer 139
  - negatives 137, 138
  - nicht ausdrücken können 188
  - nicht ausgedrücktes 127
  - nutzbringendes negatives 299
  - positives 276
  - protokollieren 276
  - Schuld 140, 188
  - situationsgebundenes 81
  - Spiegel 175
  - sprechen über 309, 336
  - ungehemmt ausleben 321
  - unterdrücken und zurückhalten 39, 137, 139, 141

Verantwortung übernehmen 355  
verbergen 127  
verborgene 186  
Verhältnis negativ zu positiv 299  
verletzen 171  
Wechselwirkungen 356  
zu viele positive 299  
Gefühl-Weil-Sprache 133  
Gefühlsleben 109, 137, 144, 145  
Auswirkungen von Entscheidungen 115  
Koffein und Alkohol 223  
Gefühlsprotokoll  
Übung 137  
Gefühlsskala 102  
Gefühlstrainer  
für Kinder 335  
Gehirn 236  
Gehirnchemie 271  
Geld 356  
Gemeinschaft 239  
Genfer Konvention 251  
Gerechtigkeit  
erlittenes Unrecht 200  
Gereiztheit 213  
Gespräch  
unterbrechen 179  
Zahlen vermeiden (Übung) 158  
Gespräch A-Typ mit B-Typ 152  
Gesprächsführung  
Persönlichkeitstypen 152  
Gesprächsstrategie  
ärgerfreie 359  
Gesundheit  
Auswirkungen von Ärger 55  
direkte Auswirkungen auf 59, 63  
indirekte Auswirkung auf 59  
Persönlichkeitstyp 163  
Risikofaktoren 55  
Gesundheitsmanagement 179  
Gewalt 41, 89, 323  
durch Intimpartner 318  
häusliche 315  
Gewohnheit 38  
im Umgang mit Ärger 99  
Glaube 263, 265  
Bewältigungsstrategie 265  
in Lebenskrisen 265  
in Lebenskrisen (Beispiel) 266  
mit Ungewissheit leben 265

Glück 199  
Gottesdienst 264  
Grabsteintest 154  
Grenze 323  
setzen 324  
Groll 63, 183, 213  
Grübeln 81  
Grundansprechen 130  
Grundhaltung  
defensive 77  
pessimistische 271

## **H**

Haltung  
durch Ärger bedingte 128  
Entwicklung durch Erfahrungen 116  
Handlung  
konstruktive 165  
Hektik 347  
Herzerkrankung 163  
Herzinfarkt 53, 55  
Anzeichen für 256  
Herzinfarktstrisiko  
Kirchgänger 264  
Hetze 347  
Hetzkrankheit 158  
Hilfe 35  
professionelle 24, 220, 271, 277  
Hilflosigkeit 343  
Hoffungslosigkeit 128, 213, 263, 331  
Höflichkeit 130, 177  
am Arbeitsplatz 301  
Humor 105, 273  
Hypnotikum 48

## **I**

Ich-Botschaft 93  
Ignoranz 118  
Immunsystem 250  
Impotenz 170  
Impuls 230  
Impulsivität 46, 76, 95  
Inhalationsmittel 48  
Instinkt 116  
Intellektueller 188  
Intensität  
von Ärger mindern 180

Intoleranz

Quelle für Ärger 120

Vielfalt wahrnehmen 121

Introvertiertheit 242

Ärgerprotokoll 140

## **J**

Jugendlicher

Ärgerprotokoll 142

## **K**

Kampf-Flucht-Reaktion 127, 133, 169, 206, 292

Stress 206

Karriere

Hindernis 63

Katastrophe

in Herausforderung umwandeln 217

Katastrophendenken 46

Katastrophisieren

am Steuer 351

Katharsis 88

bei Freud 89

Kind 249

Belohnungen 336

Eltern als Gefühlstrainer 335

Erziehung zum konstruktiven Ärger 178

Gefühle ausdrücken lernen 340

Gespräche 312

Konfliktfähigkeit erwerben 307

mit Ärger vertraut machen 344

netter Eltern 188

Probleme lösen lernen 343

Reaktion auf Ärger anderer 180

über Gefühle sprechen 309

Ursachen für Gefühle erfragen 343

verwöhntes 344

Videospiele und Ärger 313

wütende Eltern 69

Kinderlogik 201

Kindesmisshandlung 342

Kindheit

Alkoholikerfamilie 99, 116

Kindheitserfahrung 100

Klientengespräch (aus Ärger wird Wut)

Beispiel 73, 90

Koffein 48, 76, 77, 221

Abhängigkeit 224

maßvoller Genuss 228

Menge 224

Nebenwirkungen 224

Schlaf 256

wichtige Faktoren 256

Wirkungsdauer 229

Koffeinquelle

Tabelle 224

Kokain 48

Kommunikation 87, 168

Konflikt

akzeptieren 308

Familie 305, 310

unlösbarer 190

Konkurrenz

gesunde (Tipps) 156

Konsequenz 108, 173

bedenken 79, 80

gesundheitliche K. für andere 68

Koffein 224

Kontrolle

innere 216

Kontrollstress

Beispiel 212

Konzentration 238

Konzentrationsschwäche 214

Kopfschmerz 138, 213

Körperchemie 222

Kosten-Nutzen-Analyse 193, 198

Kraftausdruck 121

Krise

Modewort 132

## **L**

Lachen

gute Stimmung fördern 272

Schmerzempfindlichkeit 272

Laune

gute 273

Lautstärke 94

Lebenseinstellung

positive (Beispiel) 272

Lebensperspektive 46

Lebensumfeld

Persönlichkeitstyp 163

Lebensweise

ausgeglichene 234, 242, 245, 246

unausgeglichene 235, 246



Leiden  
  infolge unterdrückter Gefühle 138  
Leistungskultur 243  
  Anforderungen an die Persönlichkeit 152  
Lernen  
  emotionales 336  
Letztes Wort haben  
  Beispiel 78  
Lust  
  gesunde 236  
  ungesunde 236  
Lust-Unlust-Prinzip 236

## **M**

Magenkrampf 128  
Mann  
  Ärgerprotokoll 139  
  Ausgeglichenheit 242  
  Umgang mit Trauer 85  
  versus Frauen 109, 110, 126, 187  
Medien 123  
Medikament 48  
  Depressionen 281  
  Nebenwirkungen 282  
Melancholia 285  
Menschenbild 197  
Migräne 128  
Minderheit  
  ethnische 188  
Misshandlung  
  körperliche 342  
Mitgefühl 133, 263, 267 ff.  
  Ärgerprotokoll 140  
  versus Rache 267, 268  
  zeigen 268  
Mobbing 321  
Motiv  
  Fragen an sich selbst 170  
  für Ärger 170  
  für Ärger erkunden 170  
Müdigkeit 213  
  Funktion 254  
Muskelspannung 127  
Mutter Theresa 165  
Mythos  
  überkommener 33

## **N**

Nächstenliebe 267  
Narzissmus 296, 359  
Nein sagen  
  gegenüber Kindern (Beispiel) 344  
Nervensystem 249  
  vegetatives 104  
Nett sein 186  
Netzwerk  
  soziales 283  
Neues ausprobieren 122  
Neugier  
  gesunde 162  
  stimulieren 162  
Nikotin 48, 56, 76, 221  
  Schlaf 256, 257  
Nikotinabhängigkeit 56

## **O**

Opferrolle 75, 196, 331  
Opposition  
  durch Ärger bedingte 128  
Optimismus 272  
  positive Auswirkungen 274  
Optimist  
  Stimmung fördern 274

## **P**

Panikattacke 138  
Persönliches Umfeld  
  Gleich und Gleich ... 101  
Persönlichkeit 76  
  A-Typ und B-Typ 152  
  aggressive 47, 293  
  Ausgeglichenheit 242  
  leistungsgetriebene 293  
  robuste 215, 242, 245, 267  
Persönlichkeitstyp 151, 188  
  ändern Übungen 153  
  Arbeitsplatz 162  
  Behandlungszeiten im Krankenhaus 161  
  das richtige Umfeld finden 162  
  Gesprächsführung 152  
  Gesundheit 163  
  Grabsteintest 154  
  Herzerkrankung 160

Lebensgeschichte schreiben 154  
Lebensumfeld 163  
mit Erwartungen umgehen 160  
ohne Uhr leben 159  
Typ-B-Arbeitsplatz 163  
und Zahlen 157  
verhaltensrelevante Überzeugungen 160  
Verhältnis zur Zeit 158  
Verhältnis zu Zahlen 157  
von A zu B 162  
Weisheit erwerben 161  
Wettbewerbsdenken 155  
Wettbewerbsdenken (Vorschläge) 156  
Zeitgefühl trainieren 159  
Persönlich nehmen 75  
Perspektivenwechsel 118, 176  
Perspektivlosigkeit  
  Ausgeglichenheit 246  
Pessimismus 128  
Pessimistische Grundhaltung  
  Beispiel 116  
Phencyclidin 48  
Positivity Ratio 276, 299, 300  
Prinzip  
  moralisches (bei Kindern) 343  
Problem  
  gemeinsam lösen 177  
  Lösbarkeit 175  
  unlösbares 190  
Problembewältigung  
  Lösungsorientierung 337  
Problemlösungskompetenz 49  
  Kinder 343  
Produktivität  
  Emotionen am Arbeitsplatz 299  
Protokollierung  
  von Gefühlen 137  
Provokation 45, 75, 78, 184  
  Häufigkeit 46  
  rauchen 56  
  Reaktion auf 77  
  Tipps 74  
Psychofalle  
  Beispiel 326  
  in intimen Beziehungen 325  
Psychologie  
  positive 268, 272, 275  
Psychotherapie 281, 283  
Puls 127

## **R**

Rache 75, 171, 196  
  versus Mitgefühl 267, 268  
Rauchen 56  
  Abgewöhnungsstrategie 227  
Raucher 56  
  Ärger loslassen 190  
Reaktion  
  auf Ärger 98  
  auf Ärger anderer 180  
  bewusste 97  
  des Körpers auf Ärger 104  
  intuitiv 98  
  Kampf-Flucht-Reaktion 169  
  reflexartige 97  
  reflexartige versus bewusste 98, 108  
Realität  
  akzeptieren 295  
Reife 134  
Reizbarkeit 48  
  chronische 44  
  episodische 43  
  Schlafmangel 249  
Reizmagensyndrom 128  
Religion 122, 189  
  Grenzen im Zusammenleben 80  
Respektlosigkeit  
  vermeiden 178  
Risikofaktor  
  Alkohol 56  
  Bluthochdruck 58  
  Cholesterin 59  
  Fragen 55  
  für toxischen Ärger 51  
  Nikotin 56  
  Übergewicht 57  
Robustheit 215, 272  
  Religion 267  
Rollenspiel  
  Ärger und Gefühle 134  
Rollentausch  
  Übung 177  
Rückenschmerz 128  
Ruhe  
  innere 162  
Ruhe bewahren 112

**S**

- Scheidung 67
- Schimpfwort 304
  - Funktion 92
  - unterlassen 92
- Schlaf 77
  - Funktionen 249
  - im Alter 251
  - Regeneration 249
  - Sport 254
  - Stimulanzen 256
- Schlafbedürfnis 251
- Schlafgewohnheit 249
  - schlechte 252
- Schlafhygiene 249
  - Sport 254
- Schlaflosigkeit 138, 213
- Schlafmangel
  - Folgen 250
  - Fragenkatalog 250
- Schlafmenge 76
- Schlafmuster 249
- Schlafqualität 254
- Schlaftabletten 249, 261
- Schlafunterbrechung
  - Folter 251
- Schlaganfall 55
- Schmerz
  - chronischer 264
  - Glaubensverlust 265
  - vermeiden 201
- Schmerzen, Ärger und Lebensfreude
  - Beispiel 270
- Schmerzmanagement 82
- Schulalltag 106
- Schuld
  - Ärgerprotokoll 140
- Schuldfrage 50
- Schuldgefühl 188
  - positive Auswirkungen 79
  - Religionen 80
- Schuldzuweisung 50, 75, 219
- Schullaufbahn 64
- Schwäche 197
- Schwellenwert
  - Absenkung 222
- Sedativum 48
- Selbstbehauptung 303, 331
- Selbstbewusstsein
  - schwaches 69
- Selbstbild 172
- Selbstkontrolle
  - Kinder 311
- Selbstmedikation
  - mit Alkohol 223
- Selbstüberwachungseffekt 226
- Selbstwertgefühl 216, 311, 342
  - Bedrohung 77
- Serotonin
  - Ärger und Depressionen 280
- Serotoninmangel 280
- Sex
  - ungeschützter 59
- Shadow Syndromes 278
- Sicherung *siehe* Impulsivität
- Sich mitteilen 49
- Sichtweise
  - Alternativen finden 118
  - Humor 105
- SIT *siehe* Stressimpfungstraining
- Situation
  - auflockern 105
  - klären 75
- Sodbrennen 213
- Sofortmaßnahme 86
- Sozialisationsprozess 320
- Spannungskopfschmerz 128
- Spaß
  - mangelnder 51
- Spiritualität 263
- Sport
  - Schlaf 254
- Sprache und Ton 87
- Sprechen versus Schlagen 89
- Sprechgeschwindigkeit 94
- Sprechweise 94
- Stille
  - Beruhigung 105
- Stimmung 76
  - als Problem 277
  - Fluktuationen über den Tag 255
  - fördern 274, 284
  - gute 277
  - schlechte 271
- Stimmungsstörung
  - Dauer 279
  - Faktoren 277

- Stimulans
  - Schlaf 256
- Strafe 308
- Straßenverkehr
  - Beispiel 118
- Streitgespräch
  - das letzte Wort haben 79
- Stress 49, 77, 117, 172, 205
  - Abhängigkeit 210
  - am Arbeitsplatz 82
  - Ärger 235
  - Auftrieb gebende Faktoren 234
  - Ausgeglichenheit 243
  - bewältigen 218, 219
  - chronischer 211, 214
  - Extreme 235
  - Gegenmittel 234
  - katastrophischer 212
  - Kategorien 49
  - Kontrollstress 212
  - Körperreaktion 206
  - kumulativer 211
  - Schutz durch Eigeninitiative 233
  - toxischer 210
  - versus Überlastung 205
  - Wirkungsweise 235
- Stressart 210
- Stressbelastung 76
- Stressbewältigung 219
- Stressimpfungstechnik 331
- Stressimpfungstraining (SIT) 329
- Stressor 208
- Stresspause 214
- Stressträger 207
- Sturheit 128
- Substanz
  - impulsgesteuertes Bedürfnis 230
  - maßvoller Genuß 226
- Substanzkonsum
  - Tagebuch 226
  - überwachen 226
- Substanzmissbrauch 221
- Symptom
  - körperliches 102, 104, 128
- T**
- Tabelle
  - Ärgerkategorien 43
  - Reaktionen von Neuntklässlern bei Ärger 78
- Tagebuch
  - versus Protokoll 142
- Tagtraum
  - Ablenkung 82
- Tätlichkeit
  - gegen Ehepartner 68
- Technologie
  - Ausgeglichenheit 244
- Temperament 46, 76
- Therapiedauer 281
- Tipp
  - gesunde Konkurrenz 156
  - impulsiven Ärger bekämpfen 86
  - Neugier stimulieren 162
  - ohne Uhr leben 159
  - Provokation 74
  - Verstimmung nicht anwachsen lassen 74
- Tranquilizer 48
  - Behandlung von Ärger und Wut 77
- Trauer 85, 212
  - normale 279
  - versus Depressionen 278
- Trauma
  - Ärgerprotokoll 141
- Trinken 56
- Typ-A-Persönlichkeit
  - Alkohol 225
  - Ausgeglichenheit 242
  - Beispiele 151
  - Feindseligkeit 256
  - Müdigkeit und Pausen 256
- Typ-B-Persönlichkeit 214
  - Arbeitsplatz 163
- Typisierung
  - Ärgerprotokoll 139
- U**
- Übel
  - das kleinere wählen 118
- Übergewicht 57, 58
- Überlastung 205
- Überlebensmechanismus 33
- Überlegenheitsgefühl 359
- Überzeugung
  - verhaltensrelevante 160
- Übung
  - Bilderreise 83

- Entschuldigen Sie sich! 189
  - in Gesprächen Zahlen vermeiden 158
  - Rollentausch 177
  - vom A-Typ zum B-Typ 153
  - Zehn-Minuten-Schimpf 189
  - Zeitgefühl 159
  - Umgebung
    - passende 101
  - Umstrukturierung
    - kognitive 325
  - Unabhängigkeit
    - Ausgeglichenheit 243
  - Unfallrisiko 60
  - Unhöflichkeit
    - am Arbeitsplatz 302
  - Unmut 117, 124, 126
  - Unrecht
    - akzeptieren 200
    - Endgültigkeit anerkennen 200
  - Unterstützung 35, 51, 263
    - Anfangsschwierigkeiten 36
    - annehmen 194, 241
    - bekommen 36
    - durch Informationen 36
    - durch Lob 36
    - emotionale 35
    - Geben und Nehmen 241
    - handfeste 36
    - Mannschaft 240
    - Qualität statt Quantität 240
    - Vergebung 195
    - von einer spirituellen Instanz 264
  - Untersuchung
    - Achtklässler 104
  - Unzufriedenheit
    - am Arbeitsplatz 292
    - Folgen 129
  - Urteilen 50
- U**
- Vater-Sohn-Beziehung 112
  - Verachtung 121, 359
    - in intimen Beziehungen 197
  - Veränderung 217
    - Hilfe und Unterstützung 35
    - innere Widerstände 38
    - Konsequenzen 38
    - positive Veränderungen einleiten 171
  - Verantwortung
    - am Arbeitsplatz 303
    - für Gefühle 143
    - für Gefühle übernehmen 328
    - übernehmen 130
  - Vergebung 193, 194
    - erschwerende Faktoren 194
    - Kosten-Nutzen-Analyse 198
    - Menschenbild 197
    - nicht vergeben können 193, 201
    - Nutznießer 198
    - Opfer 195
    - Prozess 195
    - Reife und Alter 201
    - Schwäche 196
    - Sicherheit 196
    - Unterstützung 195
    - versus Vergessen 200
    - wichtige Faktoren 195
    - Zeit 195
    - Zeitpunkt und Umfeld 196
  - Vergnügung
    - gesunde und ungesunde 237, 243
  - Verhalten
    - feindseliges 133
    - impulsives 219
    - kontraproduktives 359
    - selbstzerstörerisches 318
  - Verhaltenskatalysator 167
  - Verhaltensmuster 309
    - durchbrechen 309
  - Verhaltenstherapie
    - kognitive 137, 283
  - Verhaltensweise 128
    - erniedrigende 197
    - respektlose 178
    - stimmungsfördernde 274
  - Verhältnismäßigkeit 74
  - Verkrampfung 138
  - Vermeidungsverhalten 219, 291
    - durch Ärger bedingtes 128
    - kontraproduktives Arbeitsverhalten 291, 293
  - Verstimmung 73, 74, 186
    - nicht anwachsen lassen 74
    - versus Ärger und Wut 75
  - Verstümmelung
    - emotionale 69
  - Verteidigung 169, 265
  - Verwandte 321

Vielfalt 122  
wahrnehmen 121  
Vorbild 76, 307  
Eltern 340  
Vorschlag  
Wettbewerbsdenken ändern 156

## **W**

Weggehen und wiederkommen 77  
Weinen 213  
Symptom für unterdrückten Ärger 133  
unterdrückter Ärger 139  
Weisheit 272  
Kunst 162  
Neugier 162  
vielfältige Beziehungen 161  
Wettbewerbsdenken 155  
A-Typ (Beispiel) 155  
ändern (Vorschläge) 156  
Widerstandskraft 272  
Win-win-Lösung 298, 308, 337  
Wortschatz  
emotionaler 93, 145  
Wunsch und Wirklichkeit 119  
Wunschdenken 219  
Wut 39, 188  
am Steuer 348  
blinde 116

chronische 45, 67  
chronische Wut des Vaters 69  
episodische 44  
Gegenmaßnahmen 117  
herauslassen oder für sich behalten 37  
in Schulen 44  
Nutzen 89  
Wutanfall 73  
nächtlicher (Beispiel) 117

## **Z**

Zähneknirschen 138  
Zehn-Minuten-Schimpf 189  
Zeit  
Verhältnis zu 158  
Zeitbeschränkung  
Ausgeglichenheit 243  
Zeitgefühl  
trainieren 159  
Übung 159  
Zerstörungswut 171  
Zicke 131  
Zuflucht  
finden 327  
Zurückschlagen 291  
Zuständigkeit 107  
Zwanghaftigkeit 46  
Zynismus 46, 128, 213