

# Stichwortverzeichnis

## A

- Abhängigkeit
  - Kinder 334
- Ablenkung
- Alternative
  - zum Ärger 88
- Absicht
  - böse 127
- Adrenalin 116, 185
- Aggressionen 43, 51, 86, 211, 217, 311
  - im Straßenverkehr 366
  - in der Familie 335
  - in Schulen 48
  - in verwandschaftlichen Beziehungen 348
  - kontraproduktives Arbeitsverhalten 311
  - Körperhaltung 234
  - vermeiden 102
- Aggressivität 313
- Aktivität
  - positive 291
- Alexithymie 35
- Alkohol 52, 60–61, 83–84
  - Ärgertrinker 62
  - Enthemmung 62
  - Fehleinschätzungen 62
  - Reizbarkeit 62
  - Stimmung 62
  - Trauer 94
- Allen, Woody 222, 368
- Alter 24, 210
  - Ärgerhäufigkeit 49
  - Ausgeglichenheit 262
  - Emotionen 34
  - Reife 227
  - Schlafbedürfnis 272
  - Vergebung 227
  - Vitalität 379
- Altersfaktoren 49
- Alzheimer-Krankheit 226
- Amokschütze 209
- Analphabet
  - emotionaler 212
- Angst 241
  - vor dem Loslassen 208
- Anleitung
  - Aggressionen vermeiden (drei Schritte) 102
- Anpassungshilfe 377
- Anspannung
  - abbauen 122
  - innere 89
  - reduzieren 146
- Anspruchsdenken 316–317, 382
  - autofahren 369
- Antidepressivum 298
  - Behandlung von Ärger und Wut 84
  - bei älteren Menschen 299
  - Fehler bei der Einnahme 299
  - und Psychotherapie 298
- Appetitlosigkeit 241
- Arbeitsmarkt
  - Chancen 72
- Arbeitsplatz 72, 118, 143–144, 307
  - Egoismus und Ärger 316
  - Fehlzeiten 66
  - kontraproduktives Verhalten 73
  - mit Höflichkeit gegen Ärger 322
  - Persönlichkeitstyp 181
  - positive Arbeitsumgebung 319
  - Selbstbehauptung statt Ärger 323
  - Stressabbau in Pausen 90
  - Unzufriedenheit 311, 314
  - verhandeln statt ärgern 318
  - Zufriedenheit 143
- Arbeitsumgebung
  - positivere schaffen 321
- Arbeitsunfall
  - Beispiel 57
  - Faktor Ärger 65
  - Wut 55
- Arbeitsverhalten
  - kontraproduktives 307–308, 310
- Ärger
  - 12 Schritte zur konstruktiven Nutzung 93
  - Abstufungen 331, 373
  - Adjektive 160
  - als Anstoß 187
  - als Kommunikationsmittel 106
  - Angst vor dem Loslassen 208
  - ausdrücken 183, 207
  - chronischer 47
  - Dauer 214
  - Definition 42
  - drei Ebenen 114
  - drei Phasen 114
  - durch Probleme und Hindernisse 381
  - durch Verhandlungen vermeiden 318
  - einstufen 102
  - empfinden versus ausdrücken 122
  - episodischer 47
  - erleben und ausdrücken 206

- erzeugt neuen
  - Ärger 201
- festhalten oder loslassen (gruppenspezifisch) 210
- Frauen versus Männer 33, 48
- Funktionswandel 382
- für sich behalten 87
- Gründe benennen 102
- Häufigkeit 44
- herauslassen oder für sich behalten 36
- impfen gegen 117
- Impotenz 188
- impulsiven
  - bekämpfen 95
- in der Ehe 346
- instrumentalisieren 220, 294
- Intensität 45, 113, 198, 357
- Kategorien 46
- Kategorien toxischen
  - Ärgers 48
- komplexe Emotion 42
- konstruktiv ausdrücken 105
- konstruktiver 190
- konstruktiv nutzen 202, 381
- Kosten des Festhaltens 223
- kurz und knapp formulieren 105
- legitimieren 207
- loslassen 205, 206
- mit Ärger beantworten 350
- mit Humor begegnen 360
- nach innen kehren 296
- nicht schweigend hinnehmen 357
- nicht wahrgenommener 148
- Nutzen des Loslassens 224
- oder Krankheit? 69
- offen zeigen 296
- personenbezogener 195
- positive Aspekte 183
- problembezogener 195
- Quelle ermitteln 195, 206
- rachsüchtiger 190, 195
- Rechtfertigung 119
- Schutzfunktion 377
- Signalfunktion 330
- situationsgebundener 88
- statt Schmerz 226
- toxischer 23, 45, 296, 313
- und Rauchen 215
- ungefiltert herauslassen 88
- unter Verwandten 348
- versus Höflichkeit 146
- versus nett sein 209
- vier wichtige
  - Fragen 118
- vorübergehender
  - Natur 114
- zugeben 194
- Zusammenhang mit
  - Depressionen 294
- zwischen Eltern und Kindern 347
- Ärgerbewältigung
  - aggressive 149
  - reflektierte 149
- Ärgerholiker 112
- Ärgermanagement 23, 39, 48, 63–64, 87–88, 97, 122, 186, 251
- am Arbeitsplatz 307
- Arbeitsplatz 90
- Eltern und Kinder 348
- Gesundheitsmanagement 201
- Kinder 348
- Lebensraum 182
- nichts Besonderes sein wollen 369
- Parallele zu Schmerzmanagement 90
- Schlaf 269
- über Gefühle
  - sprechen 332
- Ärgerprotokoll 157
- am Arbeitsplatz 166
- Anonymität 164
- Beispiel 162
- Gespräch mit sich selbst 158
- handgeschrieben 164
- Hauptsache
  - negativ 160
- hinderliche
  - Gefühle 163
- Ich-Perspektive 159
- Perspektive, Form und Inhalt 166
- ruhiger Ort 165
- Schreibtipps 159
- Typbeispiele 154
- Urteile meiden 163
- Zeit ausnutzen 162
- Ärgerskala 46
- Ärgertagebuch 157
- Ärgertanz 328
- Atemübung 116
- Auflockerung
  - Beruhigung 117
- Aufmerksamkeit 257
  - nach innen lenken 107
- Aufschreiben 103
  - versus reden 103
- Auftreten
  - bestimmtes 139
- Auftrieb 252
- Ausdruck
  - in Verhaltensweisen 142
- Ausdrucksweise
  - positive versus negative 184
- Ausgebranntsein 231
- Ausgeglichenheit 262
- Auslöser 119
- Autofahren 66
  - Aggressionen 367
  - auf die Fahrt konzentrieren 367
  - Feindbild 370
  - Griff lockern 367

Hetze 365  
 katastrophisieren 371  
 Perspektiven-  
 wechsel 368

**B**

Bedrohung 85  
 Behandlung  
 Medikamente 84  
 Beherrschung verlieren  
 Konsequenzen 121  
 Bei der Sache  
 bleiben 104  
 Beispiel  
 aggressive Persön-  
 lichkeit 312  
 Antidepressiva 285  
 Antidepressiva  
 brauchen Zeit 299  
 Antidepressiva und  
 Psychotherapie 298  
 Anzeichen für Herz-  
 infarkt 278  
 Arbeitsplatz 108,  
 118, 143–144  
 Ärger als Anstoß 187  
 Ärger aufschreiben 103  
 ärgerfreie  
 Gesprächs-  
 strategie 380  
 Ärger für sich  
 behalten 87  
 Ärger in der Ehe 74  
 Ärger in der  
 Kindheit 110  
 Ärger in intimen Bezie-  
 hungen 343, 349  
 Ärger loslas-  
 sen 205–206  
 Ärgermanagement in  
 der Familie 327, 340  
 Ärger mit Ärger beant-  
 worten 350  
 Ärgerprotokoll 162  
 Ärger statt  
 Schmerz 226  
 Ärger und berufliche  
 Karriere 70  
 Ärger ungefiltert he-  
 rauslassen 88

Ausgeglichene Lebens-  
 weise 266–267  
 Ausweg aus  
 Dilemma 196  
 Bewusstsein für  
 Gefühle 148  
 Bilderreise 91  
 böse Absichten unter-  
 stellen 127  
 chronischer Ärger 47  
 chronische Wut des  
 Vaters 75  
 das letzte  
 Wort haben 86  
 Dauer von Stim-  
 mungsstörungen 295  
 Depressionen nach  
 Verlusten geliebter  
 Menschen 303  
 Distanz herstellen 89  
 Erschöpfungszu-  
 stand 54  
 Erziehungsstil 335  
 Führungskräfte 51  
 Gefühle aus-  
 sprechen 141  
 gemeinsame Familien-  
 aktivitäten 339  
 Gespräch A-Typ mit  
 B-Typ 169  
 gute Laune ver-  
 breiten 287  
 Klientengespräch  
 (aus Ärger wird  
 Wut) 79, 101  
 kontraproduktives Ar-  
 beitsverhalten 308  
 Kontrollstress 240  
 kumulativer Stress 238  
 leistungsgetriebene  
 Persönlichkeit 312  
 nächtliche Wut-  
 anfälle 130  
 negative Gefühle auf-  
 schreiben 151  
 nette Menschen 209  
 nicht vergeben kön-  
 nen 217, 226  
 Persönlichkeitstyp und  
 Zahlen 175

pessimistische Grund-  
 haltung 128  
 positive Auswirkungen  
 von Optimismus  
 289  
 positive Lebensein-  
 stellung 286  
 Psychofallen 354  
 rachsüchtiger  
 Ärger 190  
 Rückenschmerzen  
 143  
 schikanöser Chef 188  
 Schlaflosigkeit 152  
 Schulalltag 118  
 Situation auf-  
 lockern 117  
 Sorge versus  
 Kosten 377  
 Sprache und Ton 97  
 Stimmung als  
 Problem 292  
 Straßenverkehr 130  
 Stressimpfungs-  
 training 359  
 Therapiedauer 298  
 Typ A 167  
 Übergewicht 62  
 unterdrückte  
 Gefühle 41  
 Unterstützung  
 nicht annehmen 262  
 Unzufriedenheit am  
 Arbeitsplatz 314  
 verärgerte Dialoge (El-  
 tern/Kinder) 329  
 Verhaltensmuster  
 durchbrechen 332  
 Verstimmung versus  
 Ärger und Wut 82  
 Wartezimmer 131  
 Wettbewerbsdenken  
 beim A-Typ 173  
 Wut nach  
 Arbeitsunfall 57  
 zehn Minuten  
 schimpfen 213  
 Zerstörungswut 190  
 Zuflucht finden 356  
 Zuständigkeit 119

Belohnung 258  
 erwünschte Verhaltensweisen automatisieren 123  
 Möglichkeiten 124  
 Beratung  
 psychologische (bei Depressionen) 300  
 Berufsgruppe  
 besonders betroffene 49  
 Beruhigung  
 Auflockerung 117  
 Stille 116  
 Beschimpfung  
 unterlassen 104  
 Bewältigungsstrategie 244  
 Bewusstsein  
 für Gefühle 148  
 Beziehung  
 Psychofallen 353  
 Beziehungsnetzwerk  
 versus Unterstützung 260  
 Bilderreise 90–91  
 Vorgehensweise 91  
 Bitterkeit 142, 224–225  
 Blutdruck 59, 142, 144  
 Ärgerbewältigung 149  
 Ärgerprotokoll 155  
 Risikofaktor Ärger 154  
 Stress 232  
 Bluthochdruck 60, 64, 142, 153  
 Studie 153  
 Blutzuckerspiegel 142  
 Stress 232  
 Bonbon-Technik 94  
 Böse Absichten unterstellen 127  
 Böswilligkeit 131  
 Burn-out 231, 241, 243  
 Symptome 241

**C**  
 Charisma 155  
 fehlendes 155

Checkliste  
 Ärger und Gesundheit 67  
 Chef  
 schikanöser 188  
 Cholesterinwert 60

**D**  
 Dampfablassen  
 98, 122, 191  
 Experiment 98  
 versus Schweigen 99  
 Denkmuster 90  
 Denkweise  
 Herausforderungen 134  
 Depression 53, 82, 84, 153, 211, 241  
 agitierte 53  
 Behandlung 297  
 Beratung 300  
 Dauer 293  
 Durchhaltevermögen 302  
 Fragen zur Selbstwertschätzung 292  
 nach Verlusten geliebter Menschen 303  
 retardierte 53  
 spontane Erholung 297  
 therapeutische Ansätze 297  
 Ursachen 76  
 Verluste 303  
 versus Trauer 294  
 Zusammenhang mit Ärger 294  
 Dialog  
 Eltern/Kinder 329  
 emotionaler 187  
 in beide Richtungen 200  
 Dilemma  
 Ausweg aus 196  
 Distanz  
 herstellen 89  
 Droge 52  
 Durchsetzungsfähigkeit  
 mangelnde 76  
 üben 139

**E**  
 Egoismus 266  
 am Arbeitsplatz 316  
 Egozentrik 50  
 Ehe 74, 346  
 Eigendynamik  
 vermeiden 86  
 Einstufen und etikettieren 207  
 Eltern  
 als Opfer ihrer Kinder 348  
 Eltern-Kind-Beziehung 347  
 Emotion 33, 185–186, 212  
 am Arbeitsplatz 319  
 anheizen durch grübeln 89  
 aufgestaute 98, 130  
 Blindheit gegenüber 129  
 Definition 35  
 fehlende 36  
 komplexe 42  
 mehrere 93  
 Energieniveau 272  
 Müdigkeit 275  
 überwachen 276  
 Energiespender 185  
 Energieverbrauch  
 Gefühle 379  
 Energieverlust 58  
 Entschuldigung  
 unnötige 146  
 Entspannung  
 Atemübung 116  
 Entspannungsreaktion 116  
 Entwicklung  
 berufliche 71  
 Fortschritte einschätzen 38  
 Ereignis  
 kritisches 54  
 Erfahrung  
 machen versus ausdrücken 123

traumatische 156  
 Erkrankung  
 chronische 156  
 Erleben  
 intensives 88  
 Erschöpfung  
 Beispiel 54  
 vitale 59  
 Erziehung 334  
 von Ärger geprägt 75  
 zum konstruktiven  
 Ärger 198  
 Erziehungsstil 334  
 Beispiel 335  
 Extrem 255

**F**

Falle  
 psychische 343  
 Familie  
 alte Muster  
 aufbrechen 332  
 Ärgermanagement 327, 340  
 Entwicklung von Hal-  
 tungen 128  
 Erziehungsstile 334  
 Familiensitzung 337  
 gemeinsam essen 338  
 Konfliktbewäl-  
 tigung 330  
 Konflikte 327  
 Konfliktpotenzial 133  
 verärgerte Dialoge  
 328  
 verständnisvolles Mit-  
 einander 329  
 vorbildlicher Umgang  
 mit Ärger 330  
 Familienspiel 173  
 Feind 377  
 Feindbild 370, 377  
 Feindseligkeit 43, 73, 100,  
 138, 140, 145, 155, 201,  
 212, 224, 241, 276  
 Ärgerprotokoll 155  
 Kinder 334  
 versus Ärger 127  
 Feindselig-  
 keitssyndrom 296

Fernsehen 137  
 Flow 257  
 Aktivitäten 259  
 Fluchen 97, 120  
 Nachteile 98  
 Fortschritt  
 würdigen 200  
 Frau  
 Ärgerprotokoll 154  
 Ausdruck von  
 Ärger 147  
 Ausgeglichenheit 263  
 versus Män-  
 ner 122, 211  
 Freiheit  
 Ausgeglichenheit 265  
 Frust 139  
 Frustration 191  
 Funktionsstörung des  
 Kausystems 153

**G**

Geben und Nehmen 105  
 Gedanken  
 befreiende 382  
 Gedankenstopp-  
 Technik 90  
 Geduld 114  
 Gefühl 23  
 am Arbeitsplatz 320  
 analysieren 118  
 aufgestautes 130  
 aussprechen 141  
 Bedeutung für  
 die Weiterent-  
 wicklung 291  
 bewusst machen 207  
 Bewusstsein 148  
 eingestehen 193  
 Gründe nennen 161  
 in Konfliktsitua-  
 tionen 147  
 Kinder 334  
 Kommunikation 97  
 konstruktiv aus-  
 drücken 101  
 loslassen 205  
 Männer 154  
 negatives 151–152  
 nicht ausdrücken  
 können 212  
 nicht ausge-  
 drücktes 142  
 nutzbringendes ne-  
 gatives 320  
 positives 291  
 protokollieren  
 291–292, 321  
 Schuld 155, 212  
 situationsge-  
 bundenes 88  
 Spiegel 195  
 sprechen über 332  
 ungehemmt  
 ausleben 348  
 unterdrücken und  
 zurückhalten  
 153–154, 157  
 Verantwortung über-  
 nehmen 375  
 verbergen 142  
 verborgenes 209  
 Verhältnis negativ zu  
 positiv 319  
 verletzen 190  
 Wechselwirkungen 376  
 zu viele positive 320  
 Gefühlsleben 122,  
 151, 159, 161  
 Auswirkungen von  
 Entscheidungen 127  
 Gefühlsprotokoll  
 151  
 Gefühlsskala 113  
 Gehirn 255  
 Gehirnchemie 285  
 Geld 377  
 Gemeinschaft 260  
 Genfer Konvention 271  
 Gerechtigkeit  
 erlittenes Unrecht 225  
 Gereiztheit 242  
 Geschlecht  
 Ausgeglichenheit 263  
 Gespräch  
 unterbrechen 200  
 Zahlen vermeiden 175  
 Gespräch A-Typ mit  
 B-Typ 169

Gesprächsführung  
 Persönlichkeitstypen 169  
 Gesprächsstrategie  
 ärgerfreie 380  
 Gesundheit  
 Auswirkungen von  
 Ärger 60, 64, 69  
 Persönlichkeitstyp  
 182  
 Risikofaktoren 60  
 Gesundheitsmanagement 201  
 Gewalt 43, 100, 351  
 durch Intimpartner 344  
 häusliche 340  
 Gewohnheit 39  
 im Umgang mit  
 Ärger 110  
 Glück 225  
 Grabsteintest 170  
 Grenze  
 setzen 351  
 Groll 69, 205, 241  
 Grübeln 89  
 Grund  
 ansprechen 146  
 Grundhaltung  
 defensive 84  
 pessimistische 285

**H**

Haltung  
 durch Ärger bedingte 142  
 Entwicklung durch Erfahrungen 128  
 Handlung  
 konstruktive 183  
 Hektik 366  
 Herzerkrankung 182  
 Herzinfarkt 57, 60  
 Hetze 366  
 Hetzkrankheit 176  
 Hilfe 37  
 professionelle 24, 250, 285, 292  
 Hoffnungslosigkeit  
 142, 241, 361

Höflichkeit 145, 199  
 am Arbeitsplatz 322  
 Humor 117, 287  
 Hypnotikum 52

**I**

Ich-Botschaft 104  
 Ignoranz 131  
 Immunsystem 270  
 Impotenz 188  
 Impulsivität 49  
 Faktoren 82  
 Inhalationsmittel 52  
 Instinkt 128  
 Intellektueller 211  
 Intensität  
 von Ärger mindern 201  
 Intoleranz  
 Quelle für Ärger 134  
 Vielfalt wahrnehmen 135  
 Introvertiertheit 263  
 Ärgerprotokoll 156

**J**

Jugendlicher  
 Ärgerprotokoll 156

**K**

Kampf-Flucht-Reaktion  
 142, 149, 187, 232, 311  
 Stress 232  
 Karriere  
 Hindernis 70  
 Katastrophe  
 in Herausforderung umwandeln 247  
 Katastrophendenken  
 50  
 Katastrophisieren  
 am Steuer 371  
 Katharsis 98  
 bei Freud 99  
 Kind 269  
 Erziehung zum konstruktiven Ärger 198  
 Gespräche 336  
 Konfliktfähigkeit erwerben 330  
 netter Eltern 211

Reaktion auf Ärger  
 anderer 202  
 über Gefühle  
 sprechen 332  
 Videospiele und  
 Ärger 337  
 wütende Eltern 75  
 Kinderlogik 228  
 Kindheit  
 Alkoholikerfamilie 129  
 Kindheitserfahrung 110  
 Klientengespräch (aus  
 Ärger wird Wut)  
 Beispiel 79, 101  
 Koffein 52, 83–84  
 Schlaf 278  
 wichtige Faktoren  
 278

Kognitive Verhaltenstherapie 153  
 Kokain 52  
 Kommunikation 97, 186

Konflikt  
 akzeptieren 330  
 Familie 327, 334  
 unlösbarer 214  
 Konkurrenz  
 gesunde 173  
 Konsequenz 120, 193  
 bedenken 87–88  
 gesundheitliche K. für  
 andere 75

Kontrolle  
 innere 245  
 Kontrollstress  
 Beispiel 240  
 Konzentration 258  
 Konzentrationschwäche 242  
 Kopfschmerz 153, 241  
 Kosten-Nutzen-Analyse 217, 223  
 Kraftausdruck 135  
 Krise  
 Modewort 147

**L**

Lachen  
 gute Stimmung  
 fördern 287

Schmerzempfindlichkeit 287  
 Laune  
   gute 287  
 Lautstärke 106  
 Leben  
   aus dem Gleichgewicht 56  
 Lebenseinstellung  
   positive 286  
 Lebensperspektive 50  
 Lebensumfeld  
   Persönlichkeitstyp 182  
 Lebensweise  
   ausgeglichene 252, 262, 266, 267  
   unausgeglichene 254, 266  
 Leiden  
   infolge unterdrückter Gefühle 153  
 Leistungskultur 264  
   Anforderungen an die Persönlichkeit 168  
 Letztes Wort haben  
   Beispiel 86  
 Lust  
   gesunde 255  
   ungesunde 256  
 Lust-Unlust-Prinzip 255

## M

Magenkrampf 142  
 Mann  
   Ärgerprotokoll 154  
   Ausgeglichenheit 263  
   Umgang mit Trauer 94  
   versus Frauen 122, 210  
 Medien 137  
 Medikament 52  
   Depressionen 297  
   Nebenwirkungen 299  
 Melancholia 303  
 Menschenbild 222  
 Migräneattacke 142  
 Minderheit  
   ethnische 211  
 Mitgefühl 149  
   Ärgerprotokoll 155  
 Mobbing 348

Motiv  
   Fragen an sich selbst 189  
   für Ärger 189, 190  
 Müdigkeit 241  
   Funktion 275  
 Muskelspannung 142  
 Mythos  
   überkommener 33

## N

Narzissmus 316, 380  
 Nervensystem 269  
   vegetatives 116  
 Nett sein 208  
   Beispiel 209  
 Netzwerk  
   soziales 301  
 Neues  
   ausprobieren 136  
 Neugier  
   gesunde 180  
 Nikotin 52, 61, 83  
   Schlaf 278–279  
 Nikotinabhängigkeit 61

## O

Opferrolle 82, 220, 360  
 Opposition  
   durch Ärger bedingte 142  
 Optimismus 287  
   positive Auswirkungen 289  
 Optimist  
   Stimmung fördern 288

## P

Panikattacke 153  
 Persönliches Umfeld  
   Gleich und Gleich ... 112  
 Persönlichkeit 83  
   aggressive 51, 312  
   A-Typ und B-Typ 168  
   Ausgeglichenheit 263  
   leistungsgetriebene 312  
   robuste 243, 263, 267

Persönlichkeitstyp 167, 211  
   ändern 170  
   Arbeitsplatz 181  
   Behandlungszeiten im Krankenhaus 179  
   das richtige Umfeld finden 181  
   Gesprächsführung 169  
   Gesundheit 182  
   Grabsteintest 170  
   Herzerkrankung 178  
   Lebensgeschichte schreiben 171  
   Lebensumfeld 182  
   mit Erwartungen umgehen 178  
   ohne Uhr leben 177  
   Typ-B-Arbeitsplatz 181  
   verhaltensrelevante Überzeugungen 178  
   Verhältnis zur Zeit 176  
   Verhältnis zu Zahlen 174  
   Weisheit erwerben 179  
   Wettbewerbsdenken 172, 173  
   Zeitgefühl trainieren 177  
 Persönlich nehmen 81  
 Perspektivenwechsel 131, 197  
 Perspektivlosigkeit  
   Ausgeglichenheit 265  
 Pessimismus 142  
 Pessimistische Grundhaltung 128  
 Phencyclidin 52  
 Positivity Ratio 291, 319–320  
 Problem  
   gemeinsam lösen 198  
   Lösbarkeit 196  
   unlösbares 213  
 Problemlösungskompetenz 53  
 Produktivität  
   Emotionen am Arbeitsplatz 319

Protokollierung  
   von Gefühlen 151  
 Provokation 48,  
   82, 86, 206  
   Häufigkeit 49  
   rauchen 61  
   Reaktion auf 85  
   Tipps 81  
 Psychofalle  
   Beispiel 354  
   in intimen Beziehungen 353  
 Psychologie  
   positive 287, 291  
 Psychotherapie 297, 300  
 Puls 142

**R**

Rache 81, 190, 220  
 Raucher 60  
   Ärger loslassen 215  
 Reaktion  
   auf Ärger 109  
   auf Ärger anderer 202  
   bewusste 107  
   des Körpers auf  
     Ärger 116  
   intuitiv 108  
   Kampf-Flucht-  
     Reaktion 187  
   reflexartige 107  
   reflexartige versus bewusste 109, 120  
 Realität  
   akzeptieren 314  
 Reizbarkeit 53  
   chronische 47  
   episodische 46  
   Schlafmangel 269  
 Reizmagensyndrom 142  
 Religion 135, 212  
 Respektlosigkeit  
   vermeiden 199  
 Risikofaktor  
   Alkohol 61  
   Bluthochdruck 64  
   Cholesterin 64  
   Fragen 60  
   für toxischen Ärger 56

Nikotin 61  
 Übergewicht 62  
 Robustheit 243, 287  
 Rollenspiel  
   Ärger und Gefühle 150  
 Rollentausch  
   Übung 197  
 Rückenschmerz 143  
 Ruhe  
   innere 180

**S**

Scheidung 74  
 Schimpfwort 325  
   Funktion 104  
   unterlassen 104  
 Schlaf 84  
   Funktionen 269  
   im Alter 272  
   Regeneration 269  
   Sport 277  
   Stimulanzen 278  
 Schlafbedürfnis 272  
 Schlafgewohnheit 269  
   schlechte 273  
 Schlafhygiene 269  
   Sport 277  
 Schlaflosigkeit 153, 241  
 Schlafmangel  
   Folgen 270  
   Fragenkatalog 271  
 Schlafmenge 83  
 Schlafmuster 269  
 Schlafqualität 275  
 Schlaftablette 269, 284  
 Schlafunterbrechung  
   Folter 271  
 Schlaganfall 60  
 Schmerz  
   vermeiden 226  
 Schmerzmanagement 90  
 Schulalltag 118  
 Schuld  
   Ärgerprotokoll 155  
 Schuldfrage 54  
 Schuldgefühl 212  
   positive Auswirkungen 87  
 Schuldzuweisung  
   54, 81, 249

Schullaufbahn 71  
 Schwäche 223  
 Sedativum 52  
 Selbstbehaup-  
   tung 324, 361  
 Selbstbewusstsein  
   schwaches 75  
 Selbstbild 191  
 Selbstkontrolle  
   Kinder 334  
 Selbstwertgefühl 245, 334  
   Bedrohung 85  
 Serotonin  
   Ärger und Depressionen 296  
 Serotoninmangel 296  
 Sex  
   ungeschützter 65  
 Shadow Syndromes 294  
 Sich mitteilen 53  
 Sichtweise  
   Alternativen  
     finden 131  
   Humor 117  
 Situation  
   auflockern 117  
   klären 81  
 Sodbrennen 241  
 Sofortmaßnahme 95  
 Soziale Bindung 262  
 Sozialisationsprozess 347  
 Spannungskopfschmerz 142  
 Spaß  
   mangelnder 56  
 Sport  
   Schlaf 277  
 Sprache und Ton  
   Beispiel 97  
 Sprechen  
   versus schlagen 100  
 Sprechgeschwindigkeit 106  
 Sprechweise 106  
 Stille  
   Beruhigung 116  
 Stimmung 83  
   als Problem 292  
   Fluktuationen über  
     den Tag 276

- fördern 289, 301  
gute 292  
schlechte 285
- Stimmungsstörung  
Dauer 295  
Faktoren 293
- Stimulans  
Schlaf 278
- Strafe 331
- Straßenverkehr  
Beispiel 130
- Streitgespräch  
das letzte  
Wort haben 87
- Stress 54, 84,  
130, 191, 231  
Abhängigkeit 238  
am Arbeitsplatz 90  
Ärger 253  
Auftrieb gebende  
Faktoren 252  
Ausgeglichenheit 264  
bewältigen 249  
Bewältigung 247  
chronischer 239, 242  
Extreme 255  
Gegenmittel 252  
katastrophischer 239  
Kategorien 54  
Kontrollstress 240  
Körperreaktion 232  
kumulativer 238  
Schutz durch Eigenini-  
tiative 252  
toxischer 237  
versus Überlastung  
232  
Wirkungsweise 253
- Stressart 237
- Stressbelastung 83
- Stressbewältigung  
249
- Stressimpfungs-  
technik 361
- Stressimpfungstraining  
(SIT) 358, 359
- Stressor 235
- Stresspause 242
- Stressträger 233
- Sturheit 143
- Symptom  
körperliches  
113, 116, 142
- T**
- Tagebuch  
versus Protokoll 157
- Tagtraum  
Ablenkung 90
- Technologie  
Ausgeglichenheit 264
- Temperament 49, 82
- Therapiedauer  
Beispiel 298
- Tipp  
gesunde  
Konkurrenz 173  
impulsiven Ärger  
bekämpfen 95  
Neugier  
stimulieren 181  
ohne Uhr leben 177  
Provokation 81  
Verstimmung nicht an-  
wachsen lassen 81
- Tranquilizer 52  
Behandlung von Ärger  
und Wut 84
- Trauer 94, 240  
normale 295  
versus Depres-  
sionen 294
- Trauma  
Ärgerprotokoll 156
- Trinken 61
- Typ-A-Persönlichkeit  
Ausgeglichenheit 263  
Beispiele 167  
Feindseligkeit 277  
Müdigkeit und  
Pausen 277
- Typ-B-Persönlichkeit 242  
Arbeitsplatz 181
- Typisierung  
Ärgerprotokoll 154
- U**
- Übel  
das kleinere  
wählen 130
- Übergewicht 62  
Beispiel 63
- Überlastung 232
- Überlebensme-  
chanismus 33
- Überlegenheitsgefühl  
380
- Überzeugung  
verhaltensrelevante 178
- Übung  
Bilderreise 91  
Entschuldigen Sie  
sich! 212  
in Gesprächen Zahlen  
vermeiden 175  
Rollentausch 197  
vom A-Typ zum  
B-Typ 170  
zehn Minuten  
schimpfen 213  
Zeitgefühl 177
- Umgebung  
passende 112
- Umstrukturierung  
kognitive 354
- Unabhängigkeit  
Ausgeglichenheit 263
- Unfallrisiko 66
- Unmut 130, 138
- Unrecht  
akzeptieren 225  
Endgültigkeit  
anerkennen 225
- Unterstützung 37, 55  
Anfangsschwie-  
rigkeiten 38  
annehmen 219, 262  
bekommen 38  
durch Infor-  
mationen 37  
durch Lob 38  
emotionale 37  
Geben und  
Nehmen 261  
handfeste 37  
Mannschaft 261  
nicht annehmen 262  
Qualität statt  
Quantität 260  
Vergebung 220

Untersuchung  
 Achtklässler 115  
 Unzufriedenheit  
 am Arbeitsplatz 311  
 Folgen 143  
 Urteilen 54

**V**

Verachtung 135, 380  
 in intimen Beziehungen 223  
 Veränderung 247  
 Hilfe und Unterstützung 37  
 innere Widerstände 39  
 Konsequenzen 40  
 positive Veränderungen einleiten 190  
 Verantwortung  
 am Arbeitsplatz 324  
 für Gefühle 159, 357  
 übernehmen 146  
 Vergebung 218  
 erschwerende Faktoren 218  
 Kosten-Nutzen-Analyse 223  
 Menschenbild 222  
 nicht vergeben können 217, 226  
 Nutznießer 223  
 Opfer 220  
 Prozess 219  
 Reife und Alter 227  
 Schwäche 221  
 Sicherheit 221  
 Unterstützung 220  
 versus vergessen 226  
 wichtige Faktoren 219  
 Zeit 219  
 Zeitpunkt und Umfeld 221  
 Vergnügung  
 gesunde und ungesunde 256  
 ungesunde 264  
 Verhalten  
 feindseliges 148

impulsives 249  
 kontraproduktives 380  
 selbstzerstörerisches 344  
 Verhaltenskatalysator 186  
 Verhaltensmuster durchbrechen 332  
 Verhaltenstherapie kognitive 300  
 Verhaltensweise 142  
 erniedrigende 223  
 respektlose 199  
 stimmungs-fördernde 289  
 Verhältnismäßigkeit 81  
 Verkrampfung 153  
 Vermeidungsverhalten 249, 311  
 durch Ärger bedingtes 142  
 kontraproduktives Arbeitsverhalten 311–312  
 Verstimmung 79, 81, 209  
 nicht anwachsen lassen 81  
 versus Ärger und Wut 82  
 Verstümmelung emotionale 75  
 Verteidigung 187  
 Verwandte 348  
 Vielfalt 135  
 Vorbild 83, 330

**W**

Weggehen und wiederkommen 85  
 Weinen 242  
 unterdrückter Ärger 154  
 Weisheit 287  
 Kunst 180  
 Neugier 180  
 vielfältige Beziehungen 180

Wettbewerbsdenken 172  
 ändern 173  
 A-Typ 173  
 Widerstandskraft 287  
 Win-win-Lösung 318, 331  
 Wortschatz emotionaler 104, 160  
 Wunsch und Wirklichkeit 132  
 Wunschdenken 249  
 Wut 41, 211  
 am Steuer 366  
 blinde 129  
 chronische 48, 74  
 chronische Wut des Vaters 75  
 episodische 47  
 Gegenmaßnahmen 129  
 herauslassen oder für sich behalten 36  
 in Schulen 48  
 Nutzen 100  
 Wutanfall 79  
 nächtlicher 130

**Z**

Zähneknirschen 153  
 Zeit  
 Verhältnis zu 176  
 Zeitbeschränkung Ausgeglichenheit 263  
 Zeitgefühl trainieren 177  
 Zerstörungswut Beispiel 190  
 Zicke 147  
 Zuflucht finden 356  
 Zurückschlagen 311  
 Zuständigkeit 119  
 Zwanghaftigkeit 50  
 Zynismus 50, 142, 241











