

Arger Und Wut Psychologie Wie Man Wut Gewinnbring

As recognized, adventure as capably as experience very nearly lesson, amusement, as skillfully as understanding can be gotten by just checking out a books **Arger Und Wut Psychologie Wie Man Wut Gewinnbring** with it is not directly done, you could give a positive response even more roughly this life, on the world.

We manage to pay for you this proper as with ease as simple quirk to acquire those all. We come up with the money for Arger Und Wut Psychologie Wie Man Wut Gewinnbring and numerous book collections from fictions to scientific research in any way. in the midst of them is this Arger Und Wut Psychologie Wie Man Wut Gewinnbring that can be your partner.

*Arger Und Wut
Psychologie Wie Man
Wut Gewinnbring*

2023-03-11

BALLARD OLSEN

Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag GRIN Verlag

Baer und Frick-Baer widmen sich den aggressiven Gefühlen, wie Ärger, Wut und Zorn, und zeigen, wie wir uns in dieser äLandschaft aggressiver Gefühle zurechtfinden können.

Nur nicht aufregen! John Wiley & Sons
Hinter jedem Ärger steht ein unerfülltes Bedürfnis Lassen Sie Ihre Wut zu oder ist es für Sie ein eher unangenehmes und ungeliebtes Gefühl? Gerade bei Frauen wird Wut oft verdrängt und versteckt sich hinter Traurigkeit, Enttäuschung und Schmerz. Doch in Wut und Ärger steckt ein häufig ungenutztes Potenzial. In diesem Buch lernen Sie ganz praktisch den Ärger für die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen, als Wegweiser zu Ihrer Identität, Ihren Werten und Bedürfnissen. Mit Übungen, die dabei helfen, Ärgermuster zu erkennen und aufzulösen.

Wut ist auch keine Lösung
Junfermann Verlag GmbH

Die zerstörerische Wucht des Jähzorns ist bekannt, doch bisher tabuisiert. Beruflich und privat sind wir Zeugen des Jähzorns. Für diese Studie wurden an die 600 Personen zu ihren Erfahrungen mit Jähzorn befragt. Das Ergebnis: 20 Prozent waren als Kind Opfer jähzorniger Eltern, 24 Prozent der Befragten sind jähzornig. Ist Jähzorn eine Volkskrankheit? Wo liegen die Ursachen? Was können wir tun? Diese Fragen begleiten den Autor durch Religionen, Mythen, Literatur und Film.

Einzelfallstudien liefern neue sozialpsychologische und psychotherapeutische Einsichten und konkrete Denkanstöße für Experten, Betroffene und Angehörige.

Der kleine Ärger und die große Wut
Heyne Verlag

Betz bewegt! Menschen, die Ärger, Wut und Hilflosigkeit in uns auslösen – wir begegnen ihnen fast täglich: Sei es der Chef, der Nachbar, die Kollegin oder sogar der Partner, Freunde oder die eigenen Kinder. Höchste Zeit, endlich mit diesen »Knöpfedrückern« ins Reine zu kommen, die mit unseren Gefühlen Achterbahn fahren! Denn eigentlich sind

sie unsere wichtigsten Helfer: Durch ihr Verhalten führen sie uns den eigenen inneren Unfrieden vor Augen, der uns unglücklich macht und der die Konflikte im Außen verursacht. Robert Betz zeigt, wie wir die verborgenen Botschaften hinter jedem Konflikt entschlüsseln, negative Gefühle auflösen und endlich Frieden schließen können – mit uns selbst und den Menschen um uns.

Wut BookRix

Es liegt auf der Hand, dass die politischen Vorgänge der Meinungsbildung, Konfliktbewältigung, Überzeugung und Konsensfindung im Kern auch (sozial-)psychologische Vorgänge sind. Umso erstaunlicher, dass es bisher keine umfassende Einführung in die Psychologie der Politik gibt! Die Autorin, Dozentin an der Universität Wien, schließt diese Lücke mit einer gut lesbaren und informativen Einführung in die politische Psychologie. Die behandelten Inhalte betreffen nicht nur Politschaffende und Wahlvolk, sondern auch relevante politische Themen wie Migration und Fremdenfeindlichkeit, gesellschaftliche Ungleichheiten, soziale und politische Bewegungen und gewalttätige Konflikte. Darüber hinaus werden Wege der Konfliktlösung, Friedenssicherung und Demokratieförderung aufgezeigt.

Jähzorn GRIN Verlag

Studienarbeit aus dem Jahr 2007 im Fachbereich Gesundheit - Sport - Sportpsychologie, Note: keine, Humboldt-Universität zu Berlin, Sprache: Deutsch, Abstract: 1 Mensch ärger dich nicht ?! Man regt sich auf, man ärgert sich - bekommt gesagt, man solle sich zügeln, denn sonst drohe bald ein Herzinfarkt. Dieser, oftmals nur so dahin gesagten Floskel, geht die Wissenschaft jedoch schon länger nach. Seit nunmehr 65 Jahren wird in psychosomatischer

Forschungsliteratur intensiv die Beziehung zwischen negativen Emotionen und gesundheitlichen Problemen diskutiert. Es stellt sich also die Frage ob Ärger zu den negativen Emotionen gehört und die Gesundheit ebenso beeinflusst. Diese und die Frage nach den Funktionen des Ärgers soll in vorliegender Seminararbeit geklärt werden. Ein weiteres Problemfeld ist die Diagnostik des Ärgers, welche sich, aufgrund gesellschaftlicher Zwänge und Kontrollsucht, nicht einfach gestaltet. 2 Ärger – eine Frage der Definition und seine Entstehung Ärger eine Emotion, welche kaum aus dem Alltag wegzudenken ist. Selbst ein psychologischer Laie weiß sich unter diesem Begriff etwas vorzustellen. Ärger ist eine fundamentale Emotion, jedem Kulturkreis bekannt und macht auch vor dem Tierreich nicht halt. Die Korrelation zum negativen Emotionshaushalt eines Tiers, wird bei Plutchiks (1980) Auffassung von Ärger deutlich. Nach ihm ist Ärger eine primäre, prototypische Emotion, welcher er eine evolutionäre Geschichte zuschreibt. Alle Emotionen ermöglichen dem Organismus die Bewältigung überlebensrelevanter Situationen. Diese tritt im Regelfall bei der Emotion Ärger in einer bestimmten Reihenfolge auf. Zunächst nimmt der Organismus einen Reiz wahr und interpretiert ihn als Hindernis oder Feind. Um dieses Hindernis oder gar den Feind zu beseitigen, wird eine negative Emotion wie Ärger oder Wut ausgelöst. Resultat daraus ist eine destruktive Handlung.

Lehrbuch Klinische Psychologie -

Psychotherapie Georg Thieme Verlag

Wir fühlen die Wut, wenn sie uns überfällt. Unser Gesicht läuft rot an, der Blickwinkel verengt sich, der Herzschlag nimmt zu und wir werden von

beurteilenden Gedanken überflutet. Unsere Wut wurde ausgelöst und gleich werden wir etwas sagen, das alles noch viel schlimmer macht. Doch es gibt eine Alternative. In der Gewaltfreien Kommunikation lernen wir, dass Wut einem ganz bestimmten lebensbereichernden Zweck dient. Sie ist ein Alarmsignal dafür, dass wir von dem, was wir wertschätzen, getrennt sind und daß unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Es kann also nicht darum gehen, die Wut in den Griff zu bekommen, indem wir Gefühle unterdrücken oder dass wir andere anbrüllen, um unsere Beurteilungen loszuwerden. Marshall Rosenberg zeigt, wie wir mit Hilfe unserer Wut unsere Bedürfnisse entdecken und wie wir sie auf konstruktive Weise erfüllen können.

Wut Kohlhammer Verlag

Wutausbrüche sind gefürchtet, weil sie zerstörerische Kräfte in sich tragen. Die Wut soll verschwinden. Und zwar sofort! Doch das Gefühl der Wut hat einen Auftrag. Wichtig dabei ist, dass du die Wut, wenn sie noch ganz leise ist, bemerkst. Das Buch "Die Wut-Spur" hilft dir dabei, aus der lauten Wut in eine ruhige Wut-Kraft zu kommen. Das Buch bietet viele praktische Tipps, die du sofort in deinem Alltag umsetzen kannst.

Was macht dich wütend? Arkana Examensarbeit aus dem Jahr 2009 im Fachbereich Pädagogik - Pädagogische Psychologie, Note: 1,5, Pädagogische Hochschule Weingarten, Sprache: Deutsch, Abstract: Mit Aggressionen wird in unserer Gesellschaft zu meist ein Jungenproblem verbunden. Allerdings zeigen Untersuchungen, dass Aggressionen nicht nur ein reines Jungenphänomen sind, sondern ebenso Mädchen betreffen. Um aggressivem Verhalten in der Schule entgegenzuwirken, greifen immer mehr

Schulen auf spezielle Aggressionspräventionsprogramme zurück, von denen es mittlerweile zahlreiche gibt. Im Rahmen meiner wissenschaftlichen Hausarbeit zur ersten Staatsprüfung werde ich mich mit dem Thema "Aggressionsprävention bei Mädchen und Jungen" beschäftigen. Ich hab dieses Thema für meine wissenschaftliche Hausarbeit gewählt, da dies ein aktuelles und wichtiges Thema ist. Als angehende Lehrerin finde ich es von großer Bedeutung, sich einerseits mit dem Thema Aggression auseinanderzusetzen und andererseits verschiedene Präventionsmaßnahmen kennen zu lernen, um diese dann auch bei Bedarf gezielt anwenden zu können.

Mit Ärger und Wut umgehen Kösel-Verlag

Seit über 20 Jahren ist Perrez/Baumann der Klassiker unter den Lehrbüchern der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. In einzigartiger Weise verschränkt das Lehrbuch die störungsübergreifende Sichtweise mit der störungsbezogenen Perspektive. Die renommierten Autoren vernetzen zudem die Klinische Psychologie konsequent mit den psychologischen Grundlagen und den fachlichen Nachbargebieten. Zur Lernunterstützung und Wissensüberprüfung sind kostenlos zusätzliche Übungen abrufbar. Ausserdem stellt der Verlag Hans Huber die Abbildungen und Tabellen als Download zur Verfügung, sie können für die Erstellung von Präsentationen oder Overheadfolien verwendet werden. Ergänzend ist ein Band mit Falldarstellungen zur Klinischen Psychologie und Psychotherapie, herausgegeben von Prof. Stieglitz, Prof. Baumann und Prof. Perrez, erhältlich.

Buddhistische Psychologie Bauer Verlag

Wenn wir wütend sind, verstricken wir

uns in Vorstellungen darüber, was andere falsch machen. Wir konzentrieren uns auf das, was wir nicht wollen. Dabei verlieren wir aus dem Blick, was wir wollen und brauchen. Shari Klein und Neill Gibson beschreiben, wie Sie dieses Muster verändern und wie Sie den lebensbereichernden Aspekt von Wut für sich erschließen können. Sie werden entdecken, woher die Wut kommt und dann lernen, sie so auszudrücken, daß sowohl Ihren Bedürfnissen als auch den Bedürfnissen anderer Menschen Rechnung getragen wird. Auf sehr einleuchtende Weise und Schritt für Schritt lernen Sie, während eines Wut erzeugenden Konflikts Ihre Aufmerksamkeit neu zu fokussieren und Resultate zu erzielen, die für alle Beteiligten zufriedenstellend sind. In der Reihe Gewaltfreie Kommunikation - Grundlagen & Praxis werden einzelne konfliktrträgige Themenbereiche aufgegriffen und Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation an praktischen Beispielen aufgezeigt. *Hass, Wut, Gewalt und Narzissmus* diplom.de

This volume discusses the origins and significance of primitive aggressions in the psychodynamic psychotherapy of patients with severe personality disorders. It presents an overview of the clinical manifestations of these developments and their prognostic significance and of effective psychotherapeutic techniques and their limitations. The important influence of boundary-setting, counter-transference analysis and tolerance are also described. Finally, a treatment approach that allows a systematic analysis of primitive transference reactions is presented.

Jetzt reicht's mir aber! Junfermann

Verlag GmbH
Dieses Buch gibt es nur heute im Angebot für 2,99e, statt 6,99e! Hilfe für Ärgermanagement - von Nicolas JenniferWut ist ein grausamer Meister. Wenn du dich sogar ein bisschen vor Wut ärgerst, weißt du, wie es sich anfühlt, zu schnell verrückt zu werden. Um jemanden zu schlagen, den du liebst. Frustration zu halten. Sie könnten sogar bemerken, dass andere unbehaglich sind. Du weißt, dass Wut dein Leben verletzt, aber du weißt nicht, wie du es beheben kannst. Es gibt Hoffnung. Wenn Sie verstehen, warum Sie wütend werden und was Sie dagegen tun können, können Sie den Lauf Ihres Lebens zum Besseren verändern. In *Wut: Zähmung einer starken Emotion* erzählt Ratgeber Nicolas Jennifer überraschende Einsichten über Wut, ihre Auswirkung auf Beziehungen und wie man sie überwinden kann. Seine Ratschläge und Beispiele aus dem wirklichen Leben werden Ihnen helfen: * Verstehe dich besser * Überwinde Scham, Leugnung und Bitterkeit * Erkenne guten Zorn von schlechter Wut * Ärger und Konflikte konstruktiv verwalten * Machen Sie positive Veränderungen im Leben * Lass deine Groll und Groll los * Hilf anderen (wie deinen Kindern) mit Wut und mehr umzugehen Ob deine Wut leise oder explosiv ist, ob sie dein Urteilsvermögen trübt und deine Beziehungen verletzt, es muss gehen. Lernen Sie, gesund mit Ärger umzugehen, und beginnen Sie heute. Nicolas Jennifer ist weise und einfühlsam und er wird dir helfen, ein neues Blatt zu drehen. *Die vier Emotionen Angst, Wut, Freude und Traurigkeit und ihre Auswirkungen auf mimischer, kognitiver, physiologischer und Verhaltensebene* Schlütersche
Läuft im Alltag etwas nicht nach Plan

oder werden Erwartungen nicht erfüllt, ist dies ärgerlich. Während bei einigen Menschen der Ärger schnell verpufft, steigern sich andere Zeitgenossen regelrecht in kleinere oder größere Sachverhalte hinein, geraten in Rage und bekommen einen Wutanfall. Gehören Sie zur letzteren Sorte? Platzt Ihnen schnell der Kragen, Kleinigkeiten bringen Sie auf die Palme und Ihr Blut zum Kochen? Dann ist dieser Ratgeber von Madame Missou genau das Richtige für Sie. Erfahren Sie in 45 Minuten, wie Wut und Ärger entstehen und warum negative Gefühle nicht nur Ihre Lebensqualität entscheidend beeinflussen, sondern sogar Ihre Lebenserwartung vermindern können. 25 Tipps sollen Sie dabei unterstützen, die Wut wieder kontrollierbar zu machen und Ihr hitziges Temperament im Zaum zu halten. Machen Sie sich bereit, von der Palme herunterzuklettern und sie mit einer Axt ein für alle Mal zu fällen.

Inhaltsverzeichnis: 1. Einleitung 1.1 Was ist Wut und wo liegt der Unterschied zum Ärger? 1.2 Ist ein Hang zur Wut angeboren oder anerzogen? 1.3 Warum werden wir eigentlich wütend? 1.4 Verbreitete Strategien mit Wut umzugehen 1.5 Warum sind negative Emotionen mitunter gesundheitsschädlich? 1.6 Weitere negative Folgen von Ärger und Wut 2. Wie können Sie Wut und Ärger kontrollieren? Tipp 1 - Lass es (nicht) einfach raus! Tipp 2 - Negative Emotionen als Antrieb etwas zu ändern Tipp 3 - Einfache Soforthilfetechniken gegen die Wut Tipp 4 - "Ich" Argumente anstatt "Du, du, du!" Tipp 5 - Viel Lärm um Nichts - Bleiben Sie rational! Tipp 6 - Vermeiden Sie Worte wie "Niemand" und "Immer" Tipp 7 - Erwartungen und Wünsche formulieren Tipp 8 - Denken, bevor Sie sprechen Tipp 9 - Lachen ist

gesund! Tipp 10 - Ändern Sie Ihr Umfeld und negative Gepflogenheiten Tipp 11 - Holen Sie sich Unterstützung Tipp 12 - Timing ist alles Tipp 13 - Wann genau werden Sie wütend? Tipp 14 - Kritische Situationen meiden Tipp 15 - Alternativen suchen Tipp 16 - Abreagieren beim Sport? Tipp 17 - Vergeben und Vergessen Tipp 18 - Angenehme Ablenkung suchen Tipp 19 - Nutzen Sie Ihr Einfühlungsvermögen Tipp 20 - Sich Durchsetzen? Ja, aber bitte nicht mit dem Holzhammer! Tipp 21 - Nicht noch einmal! Tipp 22 - Was versuchen Sie zu verbergen? Tipp 23 - Warnsignale und Auslöser für Wut frühzeitig erkennen Tipp 24 - Für 5 Minuten zurückziehen Tipp 25 - Konzentrieren Sie sich auf die Lösung, nicht das Problem 3. Wenn Wut zum ernsthaften Problem wird 3.1 Wann sollte ich mir professionelle Hilfe suchen? 3.2 Was kann ich tun, wenn andere dauernd ausrasten? 4. Zusammenfassung 5. Schlusswort Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten" Buchumfang: Ca. 45 Minuten Lesezeit, 40 DIN-A4 Seiten, 73.000 Zeichen, 11.000 Worte *Wie Ärger und Wut besiegen* tradition Wut und Ärger sind alltägliche und normale Emotionen. Wer damit umgehen kann, muss nicht fürchten etwas zu tun oder zu sagen, was er hinterher bereuen muss. Es kommt darauf an, wie mit diesen negativen Emotionen umgegangen wird. Während einige die freigesetzte Energie nutzen, um etwas zu ändern und Probleme konstruktiv zu lösen, reagieren andere weniger kühl und besonnen. Im Gegenteil. Sie "sehen Rot" oder „ärgern sich schwarz", sind "auf Hundertachtzig", und es "gehen die Pferde mit ihnen durch". Wer regelmäßig wütend und aggressiv ist, glaubt, diese Gefühle nicht kontrollieren zu können. Es

ist wie ein Schalter, der umgelegt wird und uns spontan und unüberlegt handeln lässt. Wir sind wie im Rausch und alle Sinne vernebelt. Gefährlich wird es, wenn Sie andere oder sich selbst bei diesen Tobsuchtanfällen verletzen. Wörter können schneidend wie ein Schwert Dieser Ratgeber zeigt Ihnen einfache Möglichkeiten auf, mit negativen Gefühlen umzugehen und Ihren Zorn zu zügeln. Zwar können Ihre Pferde nervös und bockig werden, doch es liegt an Ihnen, sie im Zaum zu halten. Schließlich halten Sie die Zügel dafür in der Hand.

Entwicklung, Ursachen und Interventionsmöglichkeiten aggressiven Verhaltens im Vorschulalter Hogrefe AG
Darf Wut sein? Ja, sie soll sogar. In unserer Gesellschaft ist Wut, diese heftige Gefühlsregung, geächtet und negativ bewertet. Sehr zum Schaden für ein gelingendes Zusammenleben. Denn wer dieses Gefühl immer im Zaum hält, schafft sich andere Ventile: Zynismus, der beleidigt und entwertet; psychosomatische Erkrankungen; chronisches Gekränktheit; oder der lange zurückgehaltene Wutstau entlädt sich in einem fatalen Affektdelikt. Heidi Kastner weiß als Gerichtspsychiaterin nur zu genau, wohin Wut führen kann, wenn sie nicht ins Alltagsleben integriert ist. Anhand von Fallbeispielen und Rückgriffen auf Psychologie und Geschichte zeigt sie, wie sich die Spielregeln im Umgang mit Wut im Lauf der Zeit geändert haben und in welchem engem Korsett der Gefühlsäußerungen wir heute leben. Das Buch ist ein Plädoyer für die Geradlinigkeit des Ausdrucks und die Anerkennung der eigenen Emotionen - der „guten“ wie der „bösen“.

Wut BoD – Books on Demand
Inhaltsangabe: Einleitung: Aggressionen

sind ein Problem, seit es Menschen gibt. Sie sind allgegenwärtig und jeder hat sie schon einmal verspürt oder erlebt. Somit kann man Aggressionen durchaus als ein Alltagsproblem verstehen. "Aggression spielt in unserem Leben eine große Rolle, was für uns alle weitgehend sichtbar ist. Aggression ist, zusammen mit Sexualität und der Entwicklung des Selbst, der größte motivierende Faktor menschlichen Verhaltens und trägt bedeutend zur Entstehung innerer und geistiger Konflikte bei. Eltern haben die herausragende Möglichkeit und die große Verantwortung, das kreative und anpassungsfähige Potential von Aggression bei ihren Kindern zu fördern und diesen beizubringen, mit den destruktiven Aspekten möglichst konstruktiv umzugehen." In den Medien werden wir täglich mit Meldungen konfrontiert, die uns das Gewaltpotential junger Menschen, aber auch die Zunahme von Gewalt in unserer Gesellschaft überhaupt, vor Augen führen. Eine hohe Gewalt- und Aggressionsbereitschaft von Kindern und Jugendlichen wird von allen negativen Verhaltensweisen am häufigsten genannt. Die Ergebnisse aktueller Umfragen belegen, dass im Bundesdurchschnitt bereits 5% der Drei- bis Sechsjährigen als gewalttätig und aggressiv gelten und sich immer mehr Jugendliche offen zur Gewaltanwendung bekennen. Viele Wissenschaftler sind seit einiger Zeit darum bemüht, Erklärungen für die wachsende Aggressions- und Gewaltbereitschaft von Kindern und Jugendlichen zu finden. Es gibt umfangreiche Veröffentlichungen, die sich mit dieser Thematik auseinandersetzen. Aggressionen von Kindern werden von Eltern und Erziehern häufig als störend und bedrohlich erlebt. Wenn sich Kinder wütend, zerstörerisch,

rücksichtslos, beleidigend und provokant verhalten, wenn sie Schlagen, Kneifen, Beißen, Treten, An-den-Haaren-Ziehen, Kaputtmachen, Wegnehmen usw., dann sind Erwachsene oft verunsichert und stehen diesem Problem hilflos gegenüber. Sie wissen nicht, wie sie mit der Aggressivität ihrer Kinder umgehen sollen. Der Umgang mit kindlicher Aggression stellt somit für Eltern und Erzieher eine der schwierigsten Aufgaben dar. Gang der Untersuchung: Mit meiner Diplomarbeit zum Thema: "Entwicklung, Ursachen und Interventionsmöglichkeiten aggressiven Verhaltens im Vorschulalter", möchte ich zu einem besseren Verständnis im Umgang mit diesen Kindern beitragen. Das Ziel meiner Arbeit soll darin bestehen, Möglichkeiten für hilfeschende Eltern aufzuzeigen, wie sie eine gesunde [...]

Psychologie in der Praxis: Jeden Tag glücklich! Haufe-Lexware

Können wir etwas dafür tun, dass es uns gut geht, dass wir uns noch mehr freuen, zu leben, und unser Leben genießen - dass wir glücklich sind? Sind wir unseres Glückes Schmied, oder hängt es von Umständen ab, die wir nicht beeinflussen können? Das ist eine Frage, die seit Jahrhunderten immer wieder gestellt wird. In der Antike wurde sie von Philosophen bearbeitet, heute ist dies eher ein Thema der Psychologen, die versuchen, mit empirischen Untersuchungen eine Antwort zu finden. Das Buch liefert eine Übersicht über die verschiedenen Ansätze der Wissenschaft vom Glück. Es berücksichtigt die philosophischen Ansätze aus längst vergangenen Zeiten ebenso wie die neuesten Ergebnisse der empirischen Glücksforschung.

Ärger und Wut GRIN Verlag

Ärgern Sie sich oft? Neigen Sie zu unkontrollierten Wutausbrüchen? Dann leiden Sie darunter vermutlich ebenso wie Ihr Umfeld. Dieses Buch hilft Ihnen Ärger und Aggressionen in den Griff zu bekommen und in Beruf und Freizeit gelassener zu werden. Der erfahrene Therapeut W. Doyle Gentry hilft Ihnen, die Wurzeln Ihrer Emotionen zu erkennen, konstruktiv mit Wut und Aggressionen umzugehen und die emotionale Energie positiv zu nutzen. Checklisten, Selbsttests und Übungen unterstützen Sie dabei.

Sei sanft mit Deiner Wut Springer-Verlag

Machen Sie Ihr Leben zur Ärger-freien Zone! Kennen Sie das? Da wird der wenig geschätzte Kollege an Ihrer statt befördert, der Allerliebste hat den Hochzeitstag vergessen - und dann fährt auch noch der Zug vor der Nase weg? Situationen, in denen Sie aus der Haut fahren! Wut, Neid, Enttäuschung sorgen in hohem Maße dafür, dass unser Stress-Level ansteigt. Viel schlimmer: Diese negativen Gefühle hindern uns am Glücklich-Sein. Wollen Sie raus aus der Ärgerfalle? Hier gibt's 50 alltagstaugliche und effektive Strategien, durch die Sie den Ärger auf ein gesundes Maß reduzieren und auch in stressigen Situationen gelassen und souverän reagieren können. Prof. Dr. Christoph M. Bamberger ist Internist und Direktor des Medizinischen Präventions-Centrums Hamburg. Aus der Arbeit mit seinen Patienten kennt er die Bedeutung der Stressbewältigung. Dr. med. habil. Ana-Maria Bamberger ist Ärztin mit dem Schwerpunkt Medizinische Psychologie. Bei TRIAS ist von ihnen zudem "Die 50 besten Stress-Killer" erschienen.