

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	9
<b>1</b> <b>Ärger – Eine Begriffseinordnung</b> .....	11
1.1    Emotionen und Stimmungen .....	11
1.2    Ärger und andere negative Affekte und Emotionen .....	14
1.3    Ärger-Definitionen .....	17
1.4    Ärger-Komponenten .....	17
1.5    Ärger-Zustandskonzipierung und Ärger-Ausdruck .....	20
1.5.1 <i>State-Anger</i> und <i>Trait-Anger</i> .....	20
1.5.2 <i>Anger-In</i> , <i>Anger-Out</i> und <i>Anger-Control</i> .....	20
<b>2</b> <b>Ärger-Genese</b> .....	23
2.1    Ärgerspezifische Personenmerkmale .....	24
2.2    Ärgerauslösende Situationen .....	25
2.3    Kognitive Prozesse .....	27
2.4    Ärger-Modelle .....	31
<b>3</b> <b>Ärger-Bewältigung</b> .....	35
3.1    Funktionen der Ärger-Bewältigung .....	35
3.2    Intentionen der Ärger-Bewältigung .....	36
3.3    Taxonomie der Ärger-Bewältigungsstrategien .....	37
3.4    Evaluationskriterien der Ärger-Bewältigungsstrategien .....	38
3.5    Regeln der Ärger-Bewältigung .....	39
3.6    Ärger-Bewältigungs-Programme .....	41
3.6.1   Indikation für Ärger-Bewältigungs-Programme .....	42
3.6.2   Ansatzpunkte der Ärger-Bewältigungs-Programme .....	44
3.6.3   Komponenten der Ärger-Bewältigungs-Programme .....	46
3.6.4   Ausgewählte Ärger-Bewältigungs-Programme .....	52
<b>4</b> <b>Ärger-Diagnostik</b> .....	55
4.1    Klassifikation der Ärger-Diagnose-Verfahren .....	55
4.2    Messung von physiologischen Veränderungen .....	56
4.3    Fremdbeobachtung .....	57
4.4    Selbstbeobachtung und -berichte .....	58

<b>5</b>	<b>Ärger-Funktionen</b> .....	<b>63</b>
5.1	Funktionen von Emotionen .....	63
5.2	Funktionen des Ärgers .....	67
5.2.1	Selbstregulative Funktionen des Ärgers .....	67
5.2.2	Sozialregulative Funktionen des Ärgers .....	71
<b>6</b>	<b>Ärger und Gesundheit</b> .....	<b>75</b>
6.1	Potenzielle Wirkmechanismen des Ärgers auf die Gesundheit .....	75
6.2	Physiologisches Modell der negativen Emotionen von Henry (1986) .....	78
6.3	Koronare Herzkrankheiten .....	79
6.4	Essentielle Hypertonie .....	80
6.4.1	Risikofaktoren der essentiellen Hypertonie .....	80
6.4.2	Multimodales Risikomodell .....	81
6.4.3	Einfluss des Ärger-Ausdrucks auf die essentielle Hypertonie .....	83
6.5	Ärger und weitere Erkrankungen .....	84
<b>7</b>	<b>Ärger und Leistung</b> .....	<b>87</b>
7.1	Einfluss von Emotionen auf die Leistung .....	87
7.1.1	Kognitive Vermittlungseinflüsse von Emotionen auf kognitive Leistungen .....	88
7.1.2	Motivationale Vermittlungseinflüsse von Emotionen auf kognitive Leistungen .....	93
7.1.3	Kognitiv-motivationales Mediatorenmodell des Emotions-einflusses .....	94
7.1.4	Angst und Leistung .....	94
7.2	Ärger bei der Arbeit .....	100
7.2.1	Emotionen bei der Arbeit .....	100
7.2.2	Ärger-Genese bei der Arbeit .....	103
7.3	Ärger im Sport .....	105
7.3.1	Ärgerauslösende Situationen und kognitive Prozesse im Sport .....	105
7.3.2	Ärger und sportliche Leistung .....	107
7.3.2.1	Auswirkung des Ärgers auf die sportliche Leistung .....	108
7.3.2.2	Selbst- und sozialregulative Funktionen des Ärgers im Sport .....	110
7.3.3	Ärger-Bewältigungsstrategien im Sport .....	112
7.3.3.1	Sportartspezifische Ärger-Bewältigungsstrategien .....	112
7.3.3.2	Ärger-Bewältigungs-Training von Steffgen (1993) .....	115
7.3.3.3	Relevanz von Ärger-Bewältigungs-Programmen im Sport .....	117
<b>Literatur</b> .....	<b>119</b>	
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>135</b>	