

Inhalt

Vorwort	7
1 Vom Sinn aggressiver Gefühle	13
2 Wie aggressive Gefühle abhandenkommen	17
Ausgebremst	17
Eingetauscht	22
3 Wege der Wiederbelebung – Wege aus der Ohnmacht	29
Der sichere Ort	29
Macht kommt von machen	32
Der kleine Ärger	35
Selbsteinsicht: Von Hochsensiblen und »Powerknubbeln«	41
4 Wenn aggressive Gefühle zerstören	51
Jähzorn und der Kampf gegen das »Souterrain«	51
Stille Gewalt	59
Jugendliche Aggressivität	67
Gefühlte und gefühllose Gewalttätigkeit	70
5 Subtexte aggressiver Gefühle – Hilflosigkeit und Co.	83

6 Was hilft, wenn aggressive Gefühle drohen, zu stark zu werden?	97
7 Einige Geschwister des kleinen Ärgers und der großen Wut	105
Trotz	105
Hass	111
Rache und Gerechtigkeit	124
Ironie, Sarkasmus, Zynismus und Bitterkeit	129
8 Und dann?	133
Boden, Zentrum und Gerichtetsein aggressiver Gefühle	133
Verletzungen, Verletzlichkeit und Veränderung	141
Reibung schafft Wärme	146
Frieden schließen	149
Literaturverzeichnis	159
Zu dieser Buchreihe	161