

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 11 |
| 1. Der Ärger in den Emotionstheorien | 13 |
| 1.1 Ärger: Die physiologische Komponente | 14 |
| 1.2 Ärger: Die expressive Komponente | 20 |
| 1.3 Ärger: Die kognitive Komponente | 27 |
| 1.4 Ärger: Die motivational-aktionale Komponente | 37 |
| 1.5 Ärger: Die subjektive Komponente | 40 |
| 1.6 Ärger in den Emotionstheorien: Fazit | 46 |
| 1.7 Ärger: Eine soziale Konstruktion? | 48 |
| 2. Der Ärger in den Aggressionstheorien | 53 |
| 2.1 Aggressionstheorien „ohne“ Ärger | 56 |
| 2.2 Aggressionstheorien „mit“ Ärger | 59 |
| 2.3 Aggression, Ärger und Katharsis | 66 |
| 2.4 Ärger und Aggression: Fazit | 72 |
| 3. Der Ärger in der psychosomatischen Forschung | 75 |
| 3.1 Der Ärger als Risikofaktor: Ausgangs- thesen | 76 |
| 3.2 Der Ärger als Risikofaktor: Wirkungs- modelle | 83 |
| 3.3 Zur Diagnostik von Ärger und Feind- seligkeit | 88 |
| 3.4 Ärger in der psychosomatischen Forschung: Fazit | 96 |
| 4. Interventionsansätze zum Ärger | 101 |
| 4.1 Interventionen bei Ärger: Wann und wozu? .. | 102 |
| 4.2 Interventionsansätze: Verfahren und Techniken | 105 |
| 4.3 Interventionen für psychosomatische Risikogruppen | 112 |
| 4.4 Gesucht: Das rechte Maß an Ärger | 116 |
| 5. Ärgerauslösende Situationen | 119 |
| 5.1 Aggressionstheorien: Frustration und Schuld- zuschreibung | 120 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 5.2 | Emotionstheorien: Schuldzuschreibung mit Ausnahmen | 122 |
| 5.3 | Freie Situationsschilderungen: Allerlei I | 126 |
| 5.4 | Ärger-Fragebogen: Allerlei II | 132 |
| 5.5 | Exkurs: Studienergebnisse zu vorgegebenen Kategorien | 135 |
| 5.6 | Ein Ordnungsschema für ärgerauslösende Situationen | 138 |
| 6. | Formen der Ärgerreaktion | 144 |
| 6.1 | Begriffsklärungen: Ausdruck, Reaktion, Bewältigung | 144 |
| 6.2 | Bestandsaufnahme: Formen der Ärgerreaktion in der vorliegenden Literatur | 149 |
| 6.3 | Ein Ordnungsschema für Formen der Ärgerreaktion | 158 |
| 6.4 | Formen der Ärgerreaktion: Verbreitungshäufigkeiten | 165 |
| 7. | Der zielgerichtete Ärger | 171 |
| 7.1 | Der zielgerichtete Ärger: Motive und Funktionen | 172 |
| 7.2 | Der zielgerichtete Ärger: Bewältigungsziele | 178 |
| 7.3 | Ziele im Umgang mit Ärger: Weiß ich, was ich will? | 185 |
| 7.4 | Ziele in der Bewältigung von Ärger: Empirische Ergebnisse | 188 |
| 8. | Ärgerreaktionen und ihre Folgen | 193 |
| 8.1 | Wirksame Formen der Ärgerreaktion: Theoretische Vorgaben | 193 |
| 8.2 | Lehren vom richtigen Umgang mit Ärger | 198 |
| 8.3 | Kriterien effektiver Ärgerreaktionen | 201 |
| 8.4 | Zum Wettstreit der Kriterien | 206 |
| 8.5 | Ärgerreaktionen und subjektives Wohlbefinden: Studienbeispiele | 209 |
| 8.6 | Ärgerreaktionen und subjektives Wohlbefinden: Schlußfolgerungen | 215 |
| 8.7 | Die Gefühle „danach“ | 223 |
| 9. | Ärger und der Angriff auf den Selbstwert | 227 |
| 9.1 | Selbstwertverletzung in der Aggressionsforschung | 228 |
| 9.2 | Angriffsverstärker | 230 |

| | | |
|------|---|-----|
| 9.3 | Exkurs: Eine Studie zum Zusammenhang zwischen Selbstkonzept und Ärgerreaktion . | 235 |
| 9.4 | Wenn die Ehre verletzt wird: Formen der Rehabilitierung | 240 |
| 10. | Frauen, Männer und Ärger | 249 |
| 10.1 | Rollenstereotype zum Umgang mit Ärger . . | 249 |
| 10.2 | Geschlechtsunterschiede im Umgang mit Ärger: Empirische Befunde | 257 |
| 10.3 | Männer, Frauen, Ärger: Fazit | 265 |
| | Nachwort | 268 |
| | Literatur | 276 |