

Inhalt

Vorwort	9
Vorbemerkung und Dank	13
Einführung: Ein neuer Umgang mit Wut und Ärger	17
1 Weitverbreitete Irrtümer über den Ärger	33
2 Gegen den Ärger kämpfen ist keine Lösung	49
3 Ärger unter der Lupe betrachtet	63
4 Das Problem hat einen Namen: Kontrolle	83
5 Ärger entsteht im Kopf	111
6 So befreit uns Akzeptanz aus der Ärgerfalle	129
7 Achtsame Akzeptanz	153
8 Wie Sie Ihr Leben in die eigenen Hände nehmen	171
9 Auge in Auge mit den Flammen der Wut	191
10 Jetzt gilt's: Vorstellungen vom guten Leben verwirklichen	217
Empfohlene Literatur und Quellen	241
Die Autoren	245