

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	1
<b>1 Beschreibung von ärgerbezogenen Störungen</b> ...	2
1.1 Ärger: Definition und Funktionalität .....	2
1.1.1 Ärgerepisode .....	3
1.1.2 Funktionalität von Ärger .....	6
1.2 Ärgerbezogene Störungen: Bezeichnung und Definition ..	7
1.3 Epidemiologische Daten zu Ärgererleben .....	9
1.4 Verlauf und Prognose ärgerbezogener Störungen .....	10
1.5 Komorbidität von Ärger .....	10
1.5.1 Ärger und Affektive Störungen, Posttraumatische Belastungsstörung und Essstörungen .....	11
1.5.2 Ärger und Persönlichkeitsstörungen .....	13
1.6 Ätiologischer Beitrag zu chronisch-körperlichen Erkrankungen .....	15
1.6.1 Ärger und Herz-Kreislaufkrankungen .....	15
1.6.2 Ärger und Schmerz .....	17
<b>2 Ärgertheorien und -modelle</b> .....	18
2.1 Verhaltenstheoretische Ansätze .....	19
2.2 Kognitionstheoretische Ansätze .....	20
2.3 Sozialkonstruktivistische Ansätze .....	21
<b>3 Diagnostik und Indikation</b> .....	22
3.1 Diagnostik von Ärger und ärgerbezogenen Störungen ...	22
3.1.1 Diagnostik des Ärgers auf psychophysiologischer Ebene ..	22
3.1.2 Ausdrucks- und Verhaltensdiagnostik von Ärger .....	22
3.1.3 Fragebögen zur Selbstbeurteilung von Ärger(-reaktionen) ..	23
3.1.4 Differenzialdiagnostische Verfahren für ärgerbezogene Störungen .....	24
3.2 Hinweise für die Indikation .....	25
3.2.1 Allgemeine Indikation .....	25
3.2.2 Störungsspezifische Indikation .....	26
<b>4 Behandlung</b> .....	27
4.1 Darstellung psychologischer Behandlungsverfahren .....	28
4.2 Medikamentöse Behandlungsansätze .....	30

4.3	Wirksamkeit psychologischer Ärgerbehandlung .....	31
4.4	Durchführung eines Ärgerbewältigungstrainings .....	33
4.4.1	Erste Sitzung – Kennenlernen .....	37
4.4.2	Zweite Sitzung – Ärger als Belastung! .....	40
4.4.3	Dritte Sitzung – Bloß nicht ärgern .....	44
4.4.4	Vierte Sitzung – ... und ich dachte schon! .....	45
4.4.5	Fünfte Sitzung – Ärger als Problem .....	47
4.4.6	Sechste Sitzung – Nur nicht aufregen! .....	49
4.4.7	Siebte Sitzung – Die vier Seiten einer Nachricht .....	51
4.4.8	Achte Sitzung – Was soll das heißen? .....	54
4.4.9	Neunte Sitzung – Wie gehe ich vor? .....	56
4.4.10	Zehnte Sitzung – Was mache ich jetzt? .....	58
4.5	Effektivität des Ärgerbewältigungstrainings .....	59
4.6	Probleme bei der Durchführung des Ärgerbewältigungstrainings .....	60
<b>5</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>61</b>
<b>6</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>62</b>
<b>7</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>67</b>
	Informationsblatt: Gruppenregeln .....	67
	Ratingfragebogen: Persönliche Ziele .....	68
	Informationsblatt: Ärger als Belastung! Das SORK- Schema .....	69
	Ärgertagebuch .....	70
	Informationsblatt: Liste der Gefühle .....	72
	Informationsblatt: Bloß nicht ärgern .....	73
	Informationsblatt: ... und ich dachte schon! .....	74
	Informationsblatt: Das Ärgerproblem .....	76
	Informationsblatt: Schritte zur Problemlösung .....	77
	Informationsblatt: Nur nicht aufregen! .....	78
	Informationsblatt: Die vier Seiten einer Nachricht .....	81
	Informationsblatt: Was soll das heißen? .....	82
	Informationsblatt: Wie sage ich es nur? .....	83

Karten:

Elemente einer erfolgreichen Ärgerintervention

Leitfaden – Das SORK-Schema bei Ärgererleben