

Inhalt

Vorwort	6
1. Ein Crashkurs in „Nie mehr ärgern“	9
Zwei effektive Methoden	10
Ärger und Frust loslassen	12
Wie funktioniert das Loslassen?	17
Drei Techniken, Ärger und Frust loszulassen	20
2. Was soll der ganze Ärger?	29
Was ist Ärger?	30
Warum ärgern wir uns?	34
3. Die Methode des Hinterfragens	39
Stau im Denken	41
Verurteilen Sie hart – aber nur auf dem Papier	43
Der alltägliche Ärger über Personen, Sachen und Situationen	45
Die Technik der Umwandlungen	47
Das „Beschwerdeformular“	52
Warum es funktioniert	55
4. Beispiele	67
Mein Mann sollte mir zuhören	68
Mein Sohn sollte ordentlicher sein	70
Menschen sollten nicht lügen	72
Es sollte keine Kriege geben	74

Mein Chef sollte mich mehr loben und anerkennen	75
Ich sollte zufriedener sein	78
5. Einige Tipps und Hinweise	83
Angst vor Gleichgültigkeit und Passivität	83
Was Sie noch wissen sollten	85
Fast Reader	88
Weiterführende Literatur	93
Der Autor	94
Register	95