

# 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