

Inhalt

Vorwort	11
1. Aggression – Versuch einer Begriffsbestimmung.....	13
2. Selbstbehauptung versus Aggression.....	15
3. Zur Aktualität der Thematik.....	16
4. Welche Ziele werden mit diesem Buch angestrebt?.....	17
5. Psychophysiologische Aspekte der Aggression.....	18
6. Theoriemodelle der Aggression – Folgerungen für die Praxis.....	20
6.1 Triebkonzept der Psychoanalyse.....	20
Psychoanalytische Annahmen zur Aggression.....	20
Konsequenzen aus dem Triebmodell.....	22
Abwehrmechanismen der Persönlichkeit: Verdrängung, Projektion, Identifizierung mit dem Angreifer.....	23
6.2 Instinktmodell der Verhaltensforschung.....	25
Stammesgeschichtliche Erklärung.....	25
Kritische Wertung und Beobachtungen am Menschen.....	27
Aggressionsrituale und angeborene Hemm-Mechanismen der Aggressionsneigung.....	30
6.3 Frustrations-Aggressions-Modell.....	32
Hypothesen der Frustrations-Aggressions-Theorie.....	32
Grundannahmen.....	32
Zusatzannahmen.....	33
Ergänzungen.....	34
Bewertung der Frustrations-Aggressions-Theorie.....	35
Aggressionen verschieben und Sündenböcke suchen.....	37
Lernziel: Erhöhung des Frustrations-Toleranz-Niveaus.....	38
Folgerungen aus der Frustrations-Aggressions-Theorie.....	39
6.4 Lerntheoretische Konzepte.....	40
Klassisches Konditionieren.....	40
Nachahmungslernen.....	42
Operantes Konditionieren.....	45
7. Angst und Aggression.....	48
8. Perfektionismus und Aggression.....	49

9.	Aggressionspezifische Aspekte von Wettbewerbssituationen – ein Experiment von Muzafer und Carolyn Sherif.....	50
10.	Sport und Aggression.....	51
10.1.	Ist die Teilnahme wirklich wichtiger als der Sieg? – Aggressive Handlungen der Akteure.....	51
10.2.	Panem et circenses – Aggressives Verhalten der Zuschauer	55
11.	Fernsehen und Aggression.....	58
11.1.	Umfang des Fernsehkonsums und bevorzugte Sendungen..	58
11.2.	Wirkungen von Gewaltdarstellungen auf den Zuschauer...	59
11.3.	Medienpädagogische Aspekte.....	64
12.	Gewalt in Märchen.....	66
13.	Witz und Aggression.....	67
14.	Erziehung und Aggression.....	69
14.1.	Extremvarianten erzieherischen Umgangs.....	69
	Absolute Milde und Güte.....	69
	Massive Gegenaggression als Antwort auf provokative Aggressionen	70
14.2.	Unkritischer Gehorsam und Aggression.....	71
	Experimente von Stanley Milgram und Thomas Moriarty..	71
	Pädagogische Gesichtspunkte.....	74
14.3.	Rivalität zwischen Geschwistern. ✎.....	75
14.4.	Strafe als problematisches Erziehungsmittel. ✎.....	78
	Strafen, hilft das?.....	78
	Wenn Strafmaßnahmen unvermeidlich erscheinen.....	80
	Mögliche Alternativen.....	81
14.5.	Vorbildwirkung des Erziehers. ✎.....	81
14.6.	Verwöhnung und erzieherische Härte als Fehleinstellungen.....	82
14.7.	Trotzen als Verweigerung der sozialen Einordnung.....	83
14.8.	Erzieherische Konsequenzen.....	83
15.	Konflikte und Aggression.....	86
15.1.	Konflikte sind getragen von Aggressivität.....	86
15.2.	Tiefenpsychologische Deutung von Zorn, Wut, Haß und Neid.....	87
15.3.	Mensch ärgere dich nicht – Hilfe durch die rational-emotive Therapie.....	88
	Praktische Nutzenanwendung.....	89
15.4.	Streit muß nicht trennen.....	90
15.5.	Möglichkeiten erfolgreicher Kommunikation in aggressionsbetonten Konfliktsituationen.....	93

	Axiome der Kommunikation.....	93
	Das nicht-direktive klientenzentrierte Gespräch.....	95
15.6.	Konfliktverursachende und konfliktlösende Gespräche.....	98
15.7.	Abwehrmöglichkeiten gegen Methoden unfairer Dialektik in Diskussionen.....	99
15.8.	Körpersprachliche Äußerungen von Entrüstung, Ärger, Zorn und Aggressivität.....	100
15.9.	Transaktionsanalyse – ein Selbsthilfeprogramm zur Konfliktlösung.....	101
	Struktur der Psyche – Ich-Zustände.....	101
	Transaktionen.....	106
	Paralleltransaktionen.....	106
	Überkreuztransaktionen.....	108
	Verdeckte Transaktionen.....	110
	Welche Ich-Zustände bevorzugen Sie?.....	112
	Grundbedürfnisse.....	113
	Vier Grundeinstellungen (Lebenseinstellungen) des Menschen.....	115
	Psychospiele.....	116
	Wollen Sie Ihre Verhaltensweisen, Grundeinstellungen und Gefühle wirklich ändern?.....	121
16.	Entspannung, innere Distanz und Gelassenheit contra Ärger, Zorn und Wut.....	122
16.1.	Atmung als Schrittmacher der Entspannung.....	122
	Beruhigung durch richtiges Atmen.....	122
	Bewußtseinsübung.....	123
	Atmen und die Macht der Vorstellung.....	123
16.2.	Gelassenheit durch Autogenes Training.....	124
	Was ist Autogenes Training?.....	124
	Bekämpfung von Streß (Ärger, Zorn, Wut, Angst,...) durch Autogenes Training.....	125
	Grundstufe des Autogenen Trainings.....	126
	Raum und Zeit für das Üben.....	126
	Körperhaltungen beim Üben.....	127
	Ruhetönung.....	127
	Schwereübung.....	128
	Zurücknehmen der Schwere.....	129
	Wärmeübung.....	130
	Generalisierung.....	131
	Objektiver Nachweis der Muskelentspannung und Erwärmung.....	131
	Formelhafte Vorsatzbildung.....	132

Schlußwort	133
Literaturverzeichnis	135
Namenregister	141
Sachregister	144