



Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition)

Madame Missou

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition)

Madame Missou

Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) Madame Missou

Läuft im Alltag etwas nicht nach Plan oder werden Erwartungen nicht erfüllt, ist dies ärgerlich. Während bei einigen Menschen der Ärger schnell verpufft, steigern sich andere Zeitgenossen regelrecht in kleinere oder größere Sachverhalte hinein, geraten in Rage und bekommen einen Wutanfall. Gehören Sie zur letzteren Sorte? Platzt Ihnen schnell der Kragen, Kleinigkeiten bringen Sie auf die Palme und Ihr Blut zum Kochen? Dann ist dieser Ratgeber von Madame Missou genau das Richtige für Sie.

Erfahren Sie in 45 Minuten, wie Wut und Ärger entstehen und warum negative Gefühle nicht nur Ihre Lebensqualität entscheidend beeinflussen, sondern sogar Ihre Lebenserwartung vermindern können. 25 Tipps sollen Sie dabei unterstützen, die Wut wieder kontrollierbar zu machen und Ihr hitziges Temperament im Zaum zu halten. Machen Sie sich bereit, von der Palme herunterzuklettern und sie mit einer Axt ein für alle Mal zu fällen.

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung
 - 1.1 Was ist Wut und wo liegt der Unterschied zum Ärger?
 - 1.2 Ist ein Hang zur Wut angeboren oder anerzogen?
 - 1.3 Warum werden wir eigentlich wütend?
 - 1.4 Verbreitete Strategien mit Wut umzugehen
 - 1.5 Warum sind negative Emotionen mitunter gesundheitsschädlich?
 - 1.6 Weitere negative Folgen von Ärger und Wut
2. Wie können Sie Wut und Ärger kontrollieren?
 - Tipp 1 - Lass es (nicht) einfach raus!
 - Tipp 2 - Negative Emotionen als Antrieb etwas zu ändern
 - Tipp 3 - Einfache Soforthilfetechniken gegen die Wut
 - Tipp 4 - "Ich" Argumente anstatt "Du, du, du!"
 - Tipp 5 - Viel Lärm um Nichts - Bleiben Sie rational!
 - Tipp 6 - Vermeiden Sie Worte wie "Niemals" und "Immer"
 - Tipp 7 - Erwartungen und Wünsche formulieren
 - Tipp 8 - Denken, bevor Sie sprechen
 - Tipp 9 - Lachen ist gesund!
 - Tipp 10 - Ändern Sie Ihr Umfeld und negative Gepflogenheiten
 - Tipp 11 - Holen Sie sich Unterstützung
 - Tipp 12 - Timing ist alles
 - Tipp 13 - Wann genau werden Sie wütend?
 - Tipp 14 - Kritische Situationen meiden
 - Tipp 15 - Alternativen suchen
 - Tipp 16 - Abreagieren beim Sport?
 - Tipp 17 - Vergeben und Vergessen

Tipp 18 - Angenehme Ablenkung suchen
Tipp 19 - Nutzen Sie Ihr Einfühlungsvermögen
Tipp 20 - Sich Durchsetzen? Ja, aber bitte nicht mit dem Holzhammer!
Tipp 21 - Nicht noch einmal!
Tipp 22 - Was versuchen Sie zu verbergen?
Tipp 23 - Warnsignale und Auslöser für Wut frühzeitig erkennen
Tipp 24 - Für 5 Minuten zurückziehen
Tipp 25 - Konzentrieren Sie sich auf die Lösung, nicht das Problem
3. Wenn Wut zum ernsthaften Problem wird
3.1 Wann sollte ich mir professionelle Hilfe suchen?
3.2 Was kann ich tun, wenn andere dauernd ausrasten?
4. Zusammenfassung
5. Schlusswort

Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten"

Buchumfang: Ca. 45 Minuten Lesezeit, 40 DIN-A4 Seiten, 73.000 Zeichen, 11.000 Worte



[Download Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im ...pdf](#)



[Read Online Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn i ...pdf](#)

Download and Read Free Online Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) Madame Missou

From reader reviews:

Patricia Howard:

What do you think about book? It is just for students because they're still students or that for all people in the world, what best subject for that? Just you can be answered for that problem above. Every person has various personality and hobby for each other. Don't to be pushed someone or something that they don't need do that. You must know how great and important the book Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition). All type of book are you able to see on many methods. You can look for the internet options or other social media.

Donald Lewis:

Reading a book to get new life style in this calendar year; every people loves to read a book. When you learn a book you can get a lots of benefit. When you read publications, you can improve your knowledge, since book has a lot of information onto it. The information that you will get depend on what kinds of book that you have read. If you wish to get information about your research, you can read education books, but if you want to entertain yourself you are able to a fiction books, such us novel, comics, along with soon. The Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) will give you new experience in examining a book.

Jack Caldwell:

Don't be worry if you are afraid that this book can filled the space in your house, you might have it in e-book way, more simple and reachable. This Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) can give you a lot of buddies because by you investigating this one book you have point that they don't and make you more like an interesting person. This book can be one of one step for you to get success. This book offer you information that maybe your friend doesn't understand, by knowing more than different make you to be great men and women. So , why hesitate? Let's have Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition).

Mary Quinn:

Reading a e-book make you to get more knowledge from this. You can take knowledge and information from your book. Book is composed or printed or created from each source in which filled update of news. With this modern era like currently, many ways to get information are available for an individual. From media social including newspaper, magazines, science guide, encyclopedia, reference book, book and comic. You can add your understanding by that book. Are you ready to spend your spare time to open your book? Or just seeking the Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) when you required it?

Download and Read Online Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) Madame Missou #IFXB21Z3MRW

Read Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) by Madame Missou for online ebook

Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) by Madame Missou Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) by Madame Missou books to read online.

Online Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) by Madame Missou ebook PDF download

Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) by Madame Missou Doc

Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) by Madame Missou MobiPocket

Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) by Madame Missou EPub