

Inhaltsverzeichnis



- 10 VORWORT
- 12 BRIEF AN DIE ELTERN
- 13 BRIEF AN DIE KINDER

Erster Teil: Warum bist du wütend?

- 15 DAS LERNST DU IM ERSTEN TEIL
- 16 SO FÜHLT SICH WUT AN
 - 17 ÜBUNG 1: Lerne deine Wut kennen
 - 20 ÜBUNG 2: Finde Worte für deine Gefühle
 - 22 ÜBUNG 3: Was sagt dir dein Körper?
- 24 DAS MACHT DIE WUT MIT DIR
 - 25 ÜBUNG 1: Was passiert im Gehirn und im Körper, wenn man wütend ist?
 - 27 ÜBUNG 2: Wir erforschen deine Wut
 - 29 ÜBUNG 3: Die Folgen deiner Wut
- 31 BEREITE DICH AUF DIE WUT VOR
 - 33 ÜBUNG 1: Wo und wann kommt die Wut?
 - 36 ÜBUNG 2: Das Wut-Thermometer
 - 40 ÜBUNG 3: Jeder wird mal wütend
- 42 WAS KOMMT NACH DER WUT?
 - 44 ÜBUNG 1: Nach der Wut – Körper
 - 47 ÜBUNG 2: Nach der Wut – Gefühle und Gedanken
 - 48 ÜBUNG 3: Nach der Wut – Folgen für andere
- 50 WAS KÖNNTE NOCH HINTER DEINER WUT STECKEN?
 - 52 ÜBUNG 1: Ängste erkennen
 - 54 ÜBUNG 2: Traurigkeit erkennen
 - 56 ÜBUNG 3: Enttäuschung erkennen

Zweiter Teil: Was passiert, wenn du wütend bist?

59 DAS LERNST DU IM ZWEITEN TEIL

60 WAS MACHT DICH WÜTEND?

62 ÜBUNG 1: Innere Ursachen

65 ÜBUNG 2: Äußere Ursachen

68 ÜBUNG 3: Wut-Stärke einschätzen

70 WER MACHT DICH WÜTEND?

71 ÜBUNG 1: Gefühle erkennen, Gefühle benennen

73 ÜBUNG 2: Wenn unter Verwandten die Chemie nicht stimmt

76 ÜBUNG 3: Streit in der Schule

77 ÜBUNG 4: Haben wir etwas gemeinsam?

79 WIE ZEIGST DU DEINE WUT?

80 ÜBUNG 1: Wie reagierst du in schwierigen Situationen?

82 ÜBUNG 2: Wut-Reaktionen – gesund oder ungesund?

84 ÜBUNG 3: Tricks gegen die Wut

86 WAS PASSIERT, WENN DU DIE WUT RAUSLÄSST?

87 ÜBUNG 1: Wie sich Wut auf andere auswirkt

89 ÜBUNG 2: Empathie aufbauen

90 ÜBUNG 3: Kooperation, Verständnis und Aufmunterung

92 STEHST DU DIR SELBST IM WEG?

94 ÜBUNG 1: Wer hat das Steuer in der Hand?

98 ÜBUNG 2: Welche Möglichkeiten hast du?

99 ÜBUNG 3: Der Ton macht die Musik

Dritter Teil: Bedienungsanleitung für deine Wut

103 DAS LERNST DU IM DRITTEN TEIL

104 COOLE TRICKS GEGEN DIE WUT

106 ÜBUNG 1: Innehalten, atmen, spüren, entscheiden

108 ÜBUNG 2: Nutze deine fünf Sinne!

110 ÜBUNG 3: Du hast die Wahl!

111 ÜBUNG 4: Neue Reaktionen bewerten

112 ÜBUNG 5: Wie bittest du um das, was du brauchst?

114 WAS BRAUCHST DU, WENN DU WÜTEND BIST?

115 ÜBUNG 1: Was brauchst du, um dich zu beruhigen?

118 ÜBUNG 2: Beruhigungsglas

119 ÜBUNG 3: Sei nett zu dir selbst!

120 WIE TEILST DU ANDEREN MIT, WAS DU BRAUCHST?

122 ÜBUNG 1: Gefühle-Wortschatz aufbauen

124 ÜBUNG 2: Was willst oder brauchst du wirklich?

127 ÜBUNG 3: Bitte oder Forderung

129 DIE WUT DER ANDEREN

131 ÜBUNG 1: Wenn Wut auf Wut trifft

133 ÜBUNG 2: Wenn Wut auf Verständnis trifft

135 ÜBUNG 3: Wenn Wut auf Vergebung trifft

138 DU HAST DIE MACHT

140 ÜBUNG 1: Surfe über deinen Drang hinweg!

142 ÜBUNG 2: Aufmerksamkeit steuern

144 ÜBUNG 3: Dankbarkeit trainieren

146 ÜBUNG 4: Der beste Tag deines Lebens

150 ÜBUNG 5: Herzerfülltheit

156 EMPFEHLENSWERTE ANGEBOTE UND BÜCHER

158 REGISTER

160 ÜBER DIE AUTORIN