



# 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, 54 Seiten*

 [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:**

#### **Arthur Atwood:**

Do you have favorite book? For those who have, what is your favorite's book? Guide is very important thing for us to know everything in the world. Each e-book has different aim or perhaps goal; it means that book has different type. Some people experience enjoy to spend their the perfect time to read a book. These are reading whatever they take because their hobby is reading a book. Think about the person who don't like reading a book? Sometime, person feel need book when they found difficult problem or exercise. Well, probably you'll have this Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition).

#### **Sherry Ellis:**

The book Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) can give more knowledge and also the precise product information about everything you want. So just why must we leave the great thing like a book Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition)? Wide variety you have a different opinion about reserve. But one aim that book can give many info for us. It is absolutely proper. Right now, try to closer with the book. Knowledge or details that you take for that, you can give for each other; you can share all of these. Book Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) has simple shape but the truth is know: it has great and massive function for you. You can seem the enormous world by open up and read a e-book. So it is very wonderful.

#### **Dolores Crook:**

You can find this Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) by visit the bookstore or Mall. Just simply viewing or reviewing it could to be your solve problem if you get difficulties on your knowledge. Kinds of this publication are various. Not only through written or printed but can you enjoy this book through e-book. In the modern era including now, you just looking from your mobile phone and searching what your problem. Right now, choose your own ways to get more information about your reserve. It is most important to arrange yourself to make your knowledge are still change. Let's try to choose proper ways for you.

#### **Susan Brooks:**

Some individuals said that they feel uninterested when they reading a publication. They are directly felt this when they get a half parts of the book. You can choose the book Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) to make your own reading is interesting. Your own personal skill of reading proficiency is developing when you just like reading. Try to choose basic book to make you enjoy you just read it and mingle the opinion about book and looking at especially. It is to be 1st opinion for you to like to wide open a book and examine it. Beside that the publication Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen den Zorn im Bauch (German Edition) can to be your brand new friend when you're experience alone and confuse with the information must you're doing of their time.

**Download and Read Online Wut & Ärger besiegen: 25 Tipps gegen  
den Zorn im Bauch (German Edition) Madame Missou  
#BAP3HXL29VZ**

## **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**