

Inhalt

| | |
|---|----|
| Eine Herausforderung | 7 |
| <i>Familie Müller beim Abendbrot</i> | 8 |
| Aggressionen unerwünscht – aber | 10 |
| Schreien? Schlagen? Verdrängen? | 10 |
| Nachgeben? Sanft sein? Nett sein? | 11 |
| Ich lächle, wo ich ärgerlich bin | 12 |
| Aggressionen – ein natürlicher Lebenstrieb | 13 |
| Konstruktiv oder destruktiv – das ist hier die Frage | 15 |
| Verdrängen ist keine Lösung | 16 |
| <i>Der Vater schreit</i> | 17 |
| <i>Die Geschichte der Frau Y.</i> | 18 |
| Jedes Licht wirft seine Schatten | 19 |
| Das Selbstporträt | 19 |
| <i>Die Geschichte der Frau M.</i> | 22 |
| Projektionen | 24 |
| „Ihr seht nicht richtig!“ | 25 |
| Wohin mit den nichtgelebten Eigenschaften? | 26 |
| Der Eisberg | 27 |
| <i>Anne und Franziska</i> | 29 |
| Die unbewußten Anteile entdecken | 30 |
| Gefühle akzeptieren lernen | 31 |
| <i>Vorbild König David</i> | 32 |
| Warnsignale | 34 |
| Nett oder Giftspritze sein? | 34 |
| <i>Die Geschichte der Frau Sch.</i> | 36 |
| Die heimliche Wut | 38 |

| | |
|--|----|
| Krankheit macht ehrlich | 40 |
| Unkontrollierte Wutausbrüche | 41 |
| <i>Die Geschichte des Herrn L.</i> | 41 |
| Es reißt ihn mit wie eine Woge | 43 |
| Ist die Erziehung an allem schuld? | 45 |
| <i>Sandra und Heiko</i> | 47 |
| Nicht schlucken, nicht wüten – aber was sonst? | 48 |
| <i>Tim und Ute</i> | 48 |
| <i>Petra und Kurt</i> | 49 |
| Ende oder Neuanfang? | 50 |
| Das Aha-Erlebnis | 51 |
| Was bringt es, ärgerlich zu werden? | 52 |
| „Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht naß!“ | 54 |
| „Ich will mich aufmachen ...“ | 56 |
| Nach Hause kommen | 57 |
| Die geöffnete Tür beachten | 58 |
| Von der Symptom- zur Wurzelbehandlung | 59 |
| Die Ehre der ehrlichen Auseinandersetzung | 60 |
| Fragen zur Selbstklärung | 60 |