

30 Minuten Ärger und Frustration auflösen

Bearbeitet von
Moritz Boerner

überarbeitet 2012. Taschenbuch. 96 S. Paperback

ISBN 978 3 86936 319 6

Format (B x L): 11,5 x 17 cm

Gewicht: 100 g

Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:
Sachbuch und Ratgeberliteratur

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| 1. Ein Crashkurs in „Nie mehr ärgern“ | 9 |
| Zwei effektive Methoden | 10 |
| Ärger und Frust loslassen | 12 |
| Wie funktioniert das Loslassen? | 17 |
| Drei Techniken, Ärger und Frust loszulassen | 20 |
| 2. Was soll der ganze Ärger? | 29 |
| Was ist Ärger? | 30 |
| Warum ärgern wir uns? | 34 |
| 3. Die Methode des Hinterfragens | 39 |
| Stau im Denken | 41 |
| Verurteilen Sie hart – aber nur auf dem Papier | 43 |
| Der alltägliche Ärger über Personen, Sachen und Situationen | 45 |
| Die Technik der Umwandlungen | 47 |
| Das „Beschwerdeformular“ | 52 |
| Warum es funktioniert | 55 |
| 4. Beispiele | 67 |
| Mein Mann sollte mir zuhören | 68 |
| Mein Sohn sollte ordentlicher sein | 70 |
| Menschen sollten nicht lügen | 72 |
| Es sollte keine Kriege geben | 74 |

| | |
|--|-----------|
| Mein Chef sollte mich mehr loben und anerkennen | 75 |
| Ich sollte zufriedener sein | 78 |
| 5. Einige Tipps und Hinweise | 83 |
| Angst vor Gleichgültigkeit und Passivität | 83 |
| Was Sie noch wissen sollten | 85 |
| Fast Reader | 88 |
| Weiterführende Literatur | 93 |
| Der Autor | 94 |
| Register | 95 |