

Georges Steffgen · Claudia de Boer

Claus Vögele

# Ärgerbezogene Störungen

Fortschritte der Psychotherapie

HOGREFE



## Ärgerbezogene Störungen

## **Fortschritte der Psychotherapie**

Band 55

### **Ärgerbezogene Störungen**

von Prof. Dr. Georges Steffgen, Dipl.-Psych. Claudia de Boer  
und Prof. Dr. Claus Vögele

---

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,  
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief,  
Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

# Ärgerbezogene Störungen

von Georges Steffgen, Claudia de Boer  
und Claus Vögele

HOGREFE  GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN  
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

*Prof. Dr. Georges Steffgen*, geb. 1961. 1982-1989 Studium der Psychologie in Trier. 1993 Promotion. 1993-1994 Forschungs- und Lehrbeauftragter an der Fachhochschule in Luxemburg (IEES). 1995-1996 Projektmanager in einem Forschungsinstitut in München. 1996-2000 Unternehmensberater sowie Forschungs- und Lehrbeauftragter an der Pädagogischen Hochschule in Luxemburg (ISERP). 2000-2002 Assistenz-Professor und seit 2002 Professor für Sozial- und Arbeitspsychologie an der Universität Luxemburg.

*Dipl.-Psych. Claudia de Boer*, geb. 1962. 1983-1990 Studium der Psychologie in Trier. 1990-2000 als Psychotherapeutin in unterschiedlichen Kinderheimen sowie Psychosomatischen Fachkliniken tätig. 1999 Approbation als Psychologische Psychotherapeutin. Seit 1997 Psychotherapeutin in eigener Praxis in Luxemburg.

*Prof. Dr. Claus Vögele*, geb. 1958. 1978-1983 Studium der Psychologie in Landau/Pfalz. 1988 Promotion. 1987-1991 Research Fellow an der University of London und Dozentur an der University of Birmingham. 1991-1997 Wissenschaftlicher Assistent am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg. 1997 Habilitation. 1998-1999 Hochschuldozent für Klinische Psychologie an der Universität Marburg. 1999-2003 Professor für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der University of Luton, England. 2003-2010 Professor für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Roehampton University, London. Seit 2010 Professor für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Universität Luxemburg.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2014 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston  
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Satz: ARThür, Grafik-Design & Kunst, Weimar  
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2097-4

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	1
<b>1 Beschreibung von ärgerbezogenen Störungen</b> . . .	2
1.1 Ärger: Definition und Funktionalität .....	2
1.1.1 Ärgerepisode .....	3
1.1.2 Funktionalität von Ärger .....	6
1.2 Ärgerbezogene Störungen: Bezeichnung und Definition ..	7
1.3 Epidemiologische Daten zu Ärgererleben .....	9
1.4 Verlauf und Prognose ärgerbezogener Störungen .....	10
1.5 Komorbidität von Ärger .....	10
1.5.1 Ärger und Affektive Störungen, Posttraumatische Belastungsstörung und Essstörungen .....	11
1.5.2 Ärger und Persönlichkeitsstörungen .....	13
1.6 Ätiologischer Beitrag zu chronisch-körperlichen Erkrankungen .....	15
1.6.1 Ärger und Herz-Kreislaufkrankungen .....	15
1.6.2 Ärger und Schmerz .....	17
<b>2 Ärgertheorien und -modelle</b> .....	18
2.1 Verhaltenstheoretische Ansätze .....	19
2.2 Kognitionstheoretische Ansätze .....	20
2.3 Sozialkonstruktivistische Ansätze .....	21
<b>3 Diagnostik und Indikation</b> .....	22
3.1 Diagnostik von Ärger und ärgerbezogenen Störungen . . .	22
3.1.1 Diagnostik des Ärgers auf psychophysiologischer Ebene ..	22
3.1.2 Ausdrucks- und Verhaltensdiagnostik von Ärger .....	22
3.1.3 Fragebögen zur Selbstbeurteilung von Ärger(-reaktionen) ..	23
3.1.4 Differenzialdiagnostische Verfahren für ärgerbezogene Störungen .....	24
3.2 Hinweise für die Indikation .....	25
3.2.1 Allgemeine Indikation .....	25
3.2.2 Störungsspezifische Indikation .....	26
<b>4 Behandlung</b> .....	27
4.1 Darstellung psychologischer Behandlungsverfahren .....	28
4.2 Medikamentöse Behandlungsansätze .....	30

4.3	Wirksamkeit psychologischer Ärgerbehandlung . . . . .	31
4.4	Durchführung eines Ärgerbewältigungstrainings . . . . .	33
4.4.1	Erste Sitzung – Kennenlernen . . . . .	37
4.4.2	Zweite Sitzung – Ärger als Belastung! . . . . .	40
4.4.3	Dritte Sitzung – Bloß nicht ärgern . . . . .	44
4.4.4	Vierte Sitzung – ... und ich dachte schon! . . . . .	45
4.4.5	Fünfte Sitzung – Ärger als Problem . . . . .	47
4.4.6	Sechste Sitzung – Nur nicht aufregen! . . . . .	49
4.4.7	Siebte Sitzung – Die vier Seiten einer Nachricht . . . . .	51
4.4.8	Achte Sitzung – Was soll das heißen? . . . . .	54
4.4.9	Neunte Sitzung – Wie gehe ich vor? . . . . .	56
4.4.10	Zehnte Sitzung – Was mache ich jetzt? . . . . .	58
4.5	Effektivität des Ärgerbewältigungstrainings . . . . .	59
4.6	Probleme bei der Durchführung des Ärgerbewältigungstrainings . . . . .	60
<b>5</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	<b>61</b>
<b>6</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>62</b>
<b>7</b>	<b>Anhang</b> . . . . .	<b>67</b>
	Informationsblatt: Gruppenregeln . . . . .	67
	Ratingfragebogen: Persönliche Ziele . . . . .	68
	Informationsblatt: Ärger als Belastung! Das SORK- Schema . . . . .	69
	Ärgertagebuch . . . . .	70
	Informationsblatt: Liste der Gefühle . . . . .	72
	Informationsblatt: Bloß nicht ärgern . . . . .	73
	Informationsblatt: ... und ich dachte schon! . . . . .	74
	Informationsblatt: Das Ärgerproblem . . . . .	76
	Informationsblatt: Schritte zur Problemlösung . . . . .	77
	Informationsblatt: Nur nicht aufregen! . . . . .	78
	Informationsblatt: Die vier Seiten einer Nachricht . . . . .	81
	Informationsblatt: Was soll das heißen? . . . . .	82
	Informationsblatt: Wie sage ich es nur? . . . . .	83

Karten:

Elemente einer erfolgreichen Ärgerintervention

Leitfaden – Das SORK-Schema bei Ärgererleben



# Einführung

## Fallbeispiel: Herr P.

Herrn P. *platzt ständig der Kragen*, sowohl in seinem beruflichen als auch privaten Bereich bleiben seine Mitmenschen nicht von seinen Ärgerausbrüchen verschont. Immer dann, wenn er feststellt, dass die Dinge sich nicht nach seinen Vorstellungen entwickeln, oder andere seine Handlungen und Ziele behindern, fühlt er, wie der Ärger mehr und mehr *in ihm hochkommt* und er diesen nicht mehr kontrollieren kann. Seine Mitmenschen haben sich von ihm abgewendet, und er erlebt sich zunehmend isoliert von seinem sozialen Umfeld. Phasen der Mutlosigkeit und Depressivität nimmt er immer häufiger bei sich wahr. Auf diesem Hintergrund hat Herr P. sich entschieden, in einer psychotherapeutischen Praxis vorstellig zu werden, um zu lernen, mit seinem Ärger anders umzugehen.

Das Erleben von Ärger stellt für jeden Menschen eine fast alltägliche Erfahrung dar. Meist sind es die kleinen Hindernisse (Ärgernisse), die den Ärger scheinbar hervorrufen. Unterschiedliche Situationen können dabei Ärger mit auslösen, der dann in variierender Intensität und Dauer erlebt wird.

Ärger ist eine alltägliche Erfahrung

Dieser erlebte Ärgerzustand führt zu unterschiedlichen Formen und Strategien diesen zu bewältigen. Typische Ärgerreaktionen sind, diesem Ausdruck zu verleihen oder ihn herunterzuschlucken. Die gewählte Bewältigungsform erweist sich dabei situationsabhängig als unterschiedlich effizient.

Häufig erlebter Ärger kann im Weiteren sowohl gesundheits-, sozial- als auch berufsbezogen schädigende Effekte zeigen, welche sich als behandlungsbedürftig erweisen.

Derzeit liegt keine eigenständige Ärgerstörung in den klinischen Klassifikationssystemen vor, weder im ICD-10, DSM-IV-TR noch im DSM-5. Jedoch ist bei einigen Störungsbildern Ärger ein zentrales Symptom, das behandlungsbedürftig ist.

Ärger als Symptom bei verschiedenen Störungsbildern

Im Folgenden wird primär auf Ärger(reaktionen) generell Bezug genommen. In einem zweiten Schritt werden die Störungsbilder vertieft, in denen Ärger(reaktionen) als relevante Symptome auftreten.

### **Merke: Ärger ist nicht per se ein Problem**

Ärger erweist sich nicht per se als ein Problem oder gar eine Störung, erst durch die erlebte Intensität und Häufigkeit sowie die eingesetzten Bewältigungsstrategien und deren Folgen kann sich Ärger als behandlungsbedürftig erweisen.