



Georges Steffgen
Claudia de Boer
Claus Vögele

Mit Ärger konstruktiv umgehen

Ein Ratgeber für Betroffene
und Angehörige

Mit Ärger konstruktiv umgehen

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 34

Mit Ärger konstruktiv umgehen

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

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Georges Steffgen
Claudia de Boer
Claus Vögele**

Mit Ärger konstruktiv umgehen

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

 **hogrefe**

Prof. Dr. rer. nat. Georges Steffgen, geb. 1961. Seit 2002 Professor für Sozial- und Arbeitspsychologie an der Universität Luxemburg.

Dipl.-Psych. Claudia de Boer, geb. 1962. Seit 1997 Psychotherapeutin in eigener Praxis in Luxemburg.

Prof. Dr. phil. Claus Vögele, geb. 1958. Seit 2010 Professor für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Universität Luxemburg.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte 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.

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.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3
37085 Göttingen

Deutschland

Tel.: +49 551 999 50 0

Fax: +49 551 999 50 111

E-Mail: verlag@hogrefe.de

Internet: www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: [lightwavemedia](http://lightwavemedia.com) © Fotolia.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

1. Auflage 2016

© 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2653-2; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2653-3)

ISBN 978-3-8017-2653-9

<http://doi.org/10.1026/02653-000>

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.

Inhalt

Einleitung	7
1 Ärger – Was ist das eigentlich?	10
1.1 Was genau ist unter Ärger zu verstehen?	10
1.2 Wie äußert sich Ärger?	11
1.2.1 Die erste Phase: Die Ärgerauslösung	11
1.2.2 Die zweite Phase: Der Ärgerzustand und die Ärgerbewältigung	13
1.2.3 Die dritte Phase: Die Ärgerstabilisierung	16
1.3 Wie entwickelt sich das Ärgergefühl?	16
1.4 Wer ärgert sich häufiger und intensiver?	17
1.5 Hat Ärger positive Funktionen?	18
1.6 Was sind die Folgen von Ärger?	19
2 Wie kann ein Ärgerproblem erkannt und wann sollte es verändert werden?	21
2.1 Wann spricht man von einem Ärgerproblem?	21
2.2 Wie erkennt man ein Ärgerproblem?	22
2.3 Ist ein Ärgerproblem gleichzusetzen mit einer Ärgerstörung? ..	22
2.4 Wann ist es sinnvoll den Ärger zu verändern?	24
3 Was kann bei einem Ärgerproblem getan werden?	26
3.1 Was kann ich selbst gegen mein Ärgerproblem unternehmen? ..	26
3.2 Welche psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten werden bei Ärgerproblemen angeboten?	28
3.3 Wie können Angehörige oder Freunde bei einem Ärgerproblem helfen?	33
4 Sechs Schritte hin zu einem konstruktiven Umgang mit Ärger	36
4.1 Erster Schritt: Wie motiviere ich mich meinen Ärger zu ändern?	37
4.2 Zweiter Schritt: Ärger unter der Lupe! Wann und wie ärgere ich mich?	39

4.3	Dritter Schritt: Nur nicht aufregen! Aber wie?	44
4.4	Vierter Schritt: Ärger entsteht durch die eigenen Gedanken! Was tun?	51
4.4.1	Auslösegedanken verändern	51
4.4.2	Denkfehler erkennen und abbauen	56
4.5	Fünfter Schritt: Wie sage ich es dem anderen? Ärger angemessen ansprechen	62
4.6	Sechster Schritt: Was ist das Problem? Ärger individuell angemessen bewältigen	69
	Anhang	71
	Zitierte Literatur	71
	Literaturempfehlungen	71
	Arbeitsblätter	73