

VERA F. BIRKENBIHL

© 2018 des Titels »Jeden Tag weniger ärgern« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-86882-450-6) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



JEDEN TAG WENIGER ÄRGERN

**Das Anti-Ärger-Buch
59 konkrete Tipps, Techniken
und Strategien**

mvgverlag 

Inhalt

Eine ganz persönliche Vorbemerkung	7
Hier geht es los	8
Die Zielstellung dieses Buches	8
Aufbau dieses Buches	8
Dies ist ein Buch-Seminar	9
Teil I – Was Sie alles wissen sollten, bevor Sie sich effektiver ärgern können ..	13
Ärger ist ansteckend	13
Bedingungslose Liebe	14
Charakteristische Ärger-Reaktion	18
Denken oder Fühlen	20
Energie	21
Freund oder Feind	25
Möglichkeit 1: Andere Prioritäten	26
Möglichkeit 2: Zwänge des „Feindes“	27
Möglichkeit 3: Des-Information (Fall 1)	28
Möglichkeit 4: Des-Information (Fall 2)	29
Möglichkeit 5: Andere Motive	30
Gefühle	32
Ein kleines Quiz	32
HERAUS-Forderung VERZEIHEN	36
Illusion – oder: Wer spricht da?	38
Jammern & über Ärger reden	41
KANTs kategorischer Imperativ (Die KKI-Frage stellen)	48
Liste ent-GIFT-ender Ideen	49
Meditation	51
Mandala	52
Mantra oder Mantram	54
Neue emotionale Erfahrung	56
Optimistisch /pessimistisch denken	58
Perfektion	60
Quintessenz oder Quatsch	62
1. Frosch oder Adler? Können wir wirklich wählen?	62
2. Perfektion – natürlich nicht!	63
Repertoire	64

Samariter-Effekt	65
Toleranz	67
Untersuchung oder: Was wir an anderen nicht ausstehen können	71
Zu 1: Arroganz	75
Zu 2: Egoismus	76
Zu 3: Rechthaberei und Sturheit	77
Zu 4: Unzuverlässigkeit	78
Verantwortung	79
1. Verantwortung für Einsteiger: Frosch und Adler	81
2. Verantwortung für Fortgeschrittene: Welt als Spiegel	81
WORK	82
X-beliebige Strategie – oder: Wann (und wie) welche Strategie wählen?	86
Anti-Ärger-Prophylaxe	87
Yin & Yang	88
Zeitaufwand?	89
Teil II – Was Sie alles tun können für effektiveres Ärgern	90
Atmen	90
Die Technik selbst	91
Beten	93
Bedingungslose Liebe	94
Strategie 1: Anti-Zorn pro Liebe	94
Strategie 2: Anti-Neid pro Liebe	95
Columbo-Effekt[®]	96
Inspektor Columbo – Columbo-Effekt [®]	96
Dank	98
Strategie 1: 60 Sekunden lang Dank empfinden	98
Strategie 2: Das Dankes-ABC	98
Strategie 3: Die Dankes-Hierarchie	98
Strategie 4: Über Dank-Gefühle reden	100
Entspannung in vier Schritten	102
Friedens-Strategie	103
Gefühlsrad	105
Übung 1: Lernen Sie Ihre Gefühle wiedererkennen (Inventurübung)	107
Vorlage für die Inventurübung	110
Übung 2: Ein Gespräch am Rad (zu zweit)	111
Übung 3: Mehrere am Gefühlsrad	113

Humorfähigkeit stärken	117
Strategie Nr. 1: Täglich mindestens einmal über einen Witz lachen	117
Strategie Nr. 2: Finden Sie Humor!	118
Strategie Nr. 3: Lassen Sie sich positiv anstecken!	118
Strategie Nr. 4: Finden Sie Humor im wirklichen Leben!	119
Inneres Lächeln	122
JOURNAL-Techniken	123
Kreativitäts-Übung	124
Lehren ziehen	126
Meditatives Tun	126
Zu 2: Meditatives Gehen	127
Zu 3: Meditatives Zeichnen oder (Mandala-)Malen	127
Zu 4: Meditative Muster-Gestaltung	129
Zu 5: Meditatives Handarbeiten & Basteln	130
Zu 6: Meditative Tätigkeiten im Alltag	130
Zu 7: Meditatives Musikhören	131
Zu 8: Meditatives Musizieren	132
Zu 9: Beten	134
Zu 10: Meditatives Schauen	134
Nachahmung	137
Opfer-Aussagen sammeln	138
Perfektion	139
Strategie Nr. 1: Schieberegler	139
Strategie Nr. 2: professionell	139
Qualitäts-Ablenkungen	140
Neues Lernen	140
Quadratzahl	140
Quadrieren	143
Relativitäts-Prinzipien der Psyche	144
Das 1. Relativitäts-Prinzip der Psyche: Das Transformatorische Vokabular	144
Eine andere Sprach-Brille aufsetzen	144
Das 2. Relativitäts-Prinzip der Psyche: Fixstern	145
Das 3. Relativitäts-Prinzip der Psyche: Den Tod befragen	147
Variante: Den Tod eines anderen befragen?	147
Das 4. Relativitäts-Prinzip der Psyche: HUMOR	148
Schreiben statt Schreien	149
Technik Nr. 1: Kläranlage für den Geist	149
Technik Nr. 2: Reden Sie doch mal mit sich – aber schriftlich	150

Training mal zwei	153
1. Training, allgemein	153
2. Training der Gefühle	153
Unerwartete Freude mal zwei	158
1. Uns selbst etwas Gutes antun	158
2. Anderen unerwartete Freude schenken	159
Verlangsamten der Zeit	161
1. Einsteiger-Übung, akustisch	161
2. Übung für Fortgeschrittene, visuell	162
3. Ein wenig zählen ...?	163
Beispiel: Mit Listen arbeiten	164
WORK = Welt-als-Spiegel	166
X-beliebige Strategie	171
Die Lotterie	171
Zuhören & ZWEI-nigung (statt Ent-ZWEI-ung)	172
Zuhören ist wahrlich eine hohe Kunst	172
Merkblatt 1: KaWa [©]	174
Was ist ein KaWa [©]	174
KaGa [©] oder KaWa [©]	174
Merkblatt 2: Dank	176
ABC-Liste 1: Wofür ich dankbar bin	176
ABC-Liste 2: Dank-ABC	176
ABC-Liste 3: Dank-ABC	176
Merkblatt 3: (Mein) Energie-Modell	177
Merkblatt 4: MANTRA	180
Merkblatt 5: WORK	181
Merkblatt 6: Gefühls-Rad	182
Literatur	186
Stichwortverzeichnis	188