

Christine Lewicki



Natürlich kannst
du dich ärgern,
du kannst aber
auch Kekse essen



Das ultimative
Anti-Ärger-Buch

© des Titels »Natürlich kannst du dich ärgern, du kannst aber auch Kekse essen«

von Christine Lewicki (978-3-86882-866-1)

2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	8
---------------	---

ERSTER TEIL

Ich starte einen Selbstversuch: Ich höre auf, mich zu ärgern!	11
1. Wie alles begann	12
Ich Nörglerin	12
Ich und die Nörgler	14
Mein Aha-Erlebnis	15
Danke, Gandhi	16
2. Die Fratze der Nörgelei	17
Das Streben nach Glück	17
Die Angst, »anders« zu sein	18
Bitten Sie doch mal direkt um Hilfe	22
Befreien wir uns von unseren Automatismen	23
Meckern zur Erheiterung anderer	25
Vom Schimpfen zur Resignation	26
Schimpfen, um zu glänzen	26
Schimpfen, um zu überzeugen	29
Schimpfen, um zu rebellieren	29

ZWEITER TEIL

Was ich dabei gelernt habe	33
3. Das Glück wählen	34
Auch Lottogewinner meckern	34
Glück lässt sich lernen	35
Sich selbst umprogrammieren	36
Lernen, im Jetzt zu leben	37
Lernen, negative Gedanken loszulassen	40
Lernen, sich vom Kontrollwahn zu befreien	43

© des Titels »Natürlich kannst du dich ärgern, du kannst aber auch Kekse essen«
von Christine Lewicki (978-3-86882-866-1)
2017 by rmg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Vielleicht meint es das Schicksal auch gut	44
Wenn andere uns auf die Nerven gehen	48
4. Positiv kommunizieren	51
Meckern errichtet Mauern	51
Nörgeln ist leichter als positives Denken	52
Locker bleiben statt dramatisieren!	53
Lernen, die richtigen Worte zu sagen	59
Lernen, Missverständnisse zu bereinigen.....	60
Lernen, Bedürfnisse und Ärger anders zu äußern	60
Genießen statt schimpfen	65
5. Sein Leben selbst in die Hand nehmen.....	72
Nichts auf morgen verschieben	72
Raus aus der Opferrolle	74
Aufhören, nach Sündenböcken zu suchen	75
Wie man vermeidet zu explodieren	77
Die eigenen Grenzen schon vorher aufzeigen	79
Wer sich mehr freut, meckert weniger	81
Erst das Vergnügen, dann die Arbeit	82
Zum Glück der anderen beitragen	86

DRITTER TEIL

In 21 Tagen vom Ärgern zum Genießen	93
6. 21 Tage ohne Ärgern – wie geht das?	94
Das Prinzip mit dem Bändchen	95
Warum 21 Tage?	96
Lernen, ohne Schimpfen zu leben	98
Das Meckern erkennen und wahrnehmen.....	99
Meine ersten Tage ohne Ärgern	100
Die vier Phasen des Projekts	102
Akzeptieren, dass man nicht perfekt ist	103
Vom Schimpfen zum Genießen	104

© des Titels »Natürlich kannst du dich ärgern, du kannst aber auch Keks essen«
 von Christine Lewicki (978-3-86882-806-1)
 2017 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

7. Fragen und Antworten	110
1. Wie lange brauche ich für das Projekt ungefähr?	110
2. Darf ich meine Kinder noch ausschimpfen?	111
3. Wie steht es mit Klatsch und Tratsch?	113
4. Inwiefern führt das Projekt zu einer positiven Veränderung?	117
5. Was kann ich tun, damit andere aufhören zu meckern?	119
6. Was soll ich tun, wenn jemand das Projekt wagt, und ich erwische ihn beim Schimpfen?	120
7. Darf ich nie wieder meckern?	121
 Schlusswort	124
21 Tage – Ich habe es geschafft!	124
21 Tage – Sie schaffen das auch!	125
 ANHANG	131
Hilfsmittel für mehr Gelassenheit im Alltag	132
Übungen	132
Gewaltfreie Kommunikation	150
Einige menschliche Bedürfnisse, die wir alle haben	150
Wie wir uns fühlen, wenn unsere Bedürfnisse unerfüllt bleiben	151
Quellen	157
Verwendete Quellen und hilfreiche Literatur	157
Zitatnachweise	160

© des Titels »Natürlich kannst du dich ärgern, du kannst aber auch Kekse essen«
 von Christine Lewicki (978-3-86882-86-1)
 2017 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München