

Inhalt

Einleitung	7
Das Lotusblütenprinzip	11
Emotionen: ein notwendiges Übel?	17
Welcher Ärger-„Typ“ sind Sie oder Ihr Gegenüber?	25
Die fundamentalen Antreiber	27
Woran glauben Sie?.....	34
Ein pragmatisches (Ärger-) Persönlichkeitsmodell.....	38
Strategien zur Gelassenheit	49
Die „Wohlfühl“-Kommunikation	49
Entscheidungen gelassen treffen.....	78
Wohlfühl-Übungen.....	91
Typische Ärgersituationen und wie Sie damit umgehen	101
Kritisches Feedback optimal nutzen	102
Gelassener Umgang mit Konflikten	112
Verhandeln ohne Reue.....	124
Handlungsfähig trotz Restriktionen!.....	135
Entspannt mit der Zeit umgehen.....	150
Der größte „Prüfstein“ für Gelassenheit: Beziehungen	162
Zusammenfassung und Gelassenheits-Checkliste	176
Schlusswort	181
Film- und Literaturtipps	183