

Wut!

Reichard

2022

ISBN 978-3-406-70151-1

C.H.BECK

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Wut!

Mit einem starken Gefühl leicht zum Erfolg

Britta Reichard

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG



So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele.

Definitionen

Hier werden Begriffe erläutert.



Die Merkkästen enthalten die zentralen Informationen.

Auf den Punkt gebracht

Hier finden Sie prägnante Zusammenfassungen.

Inhalt

Vorwort	5
Wut als neutrale Energie	7
Was ist Wut?	9
Sichtweise verändern	12
Wut – Alte Sichtweise	12
Wut – Neue Sichtweise	13
Die Illusion der Kontrolle	15
Ist Ärger Wut?	16
Wut richtig verwenden – Eine Bedienungsanleitung	19
Energien unterscheiden	20
Körpersignale bemerken	21
Die Wahrnehmungsschwelle	25
Der Wutausbruch	29
Konflikte managen	33
Mut zur Wut	44
Bewusst oder unbewusst?	45
Resilienz	49
Die Macht der Entscheidung	54
Der Gefrier-Effekt	61
Abgrenzung und Konsequenz	63

Klarheit und Selbstdisziplin	71
Wut bewusst erzeugen und wieder loslassen	75
Erfolg mit Wut – Fünf Schritte für den bewussten Umgang	79
1. Absicht	80
2. Wut akzeptieren	82
3. Vermischte Gefühle	87
Trennen von vermischten Gefühlen	91
4. Quantität: Der Einfluss der Menge	91
5. Gefühl oder Emotion	94
Führungsqualität und Wut	104
Die Lernspirale	105
Die Wut der Anderen	114
Durchsetzungsvermögen	116
Der springende Punkt	122
Weiterführendes	123
Verzeichnis Zitate	124
Literaturverzeichnis	125
Die Autorin	127

Vorwort

Wut ist ein „heißes Eisen“, das gerne ausgeblendet und unter den Tisch gekehrt wird. Meist wird Wut als destruktiv und gefährlich definiert, soll vermieden oder unterdrückt werden – am besten gar nicht vorhanden sein. Doch offenbar gelingt das nicht ohne weiteres.

Wie wäre es, wenn Wut stattdessen als eine hilfreiche Energie betrachtet würde, die wertvoll ist und unterstützt? Wenn Sie „nur“ lernen müssten, damit umzugehen, mit Ihrer eigenen Wut – und mit der Wut der anderen? In diesem Buch soll ein konkreter Einblick vermittelt werden, was mit Wut machbar ist und wie sie gewinnbringend eingesetzt werden kann.

- **Wut als neutrale Energie:** Um Wut konstruktiv nutzen zu können, ist es notwendig, negative Assoziationen dazu loszulassen und eine neue Sichtweise zu entwickeln.
- **Wut richtig verwenden:** Wir beschäftigen uns damit, wie wir eine genauere Wahrnehmung dieser Energie entwickeln können.
- **Mut zur Wut:** Erfahren Sie, wofür Ihre Wutenergie nutzbringend einsetzbar ist.
- **Erfolg mit Wut:** Wir beleuchten die Frage, was nutzbare Wut von nicht nutzbarer Wut unterscheidet.
- **Führungskräfte (ge-)brauchen Wut:** Ein konstruktiver Einsatz von Wutenergie hilft Ihnen dabei, Ihre Führungsqualitäten auszubauen.

In diesem Buch werden verschiedene Modelle aufgegriffen, die im Umgang mit Wutenergie neue Perspektiven anbieten.

Prüfen und finden Sie heraus, was für Sie funktioniert.

Viel Vergnügen beim Forschen und Entdecken zum Thema „Wut“!



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG