



Wut, Ärger und Gefühlsausbrüche können sowohl im Privatbereich als auch am Arbeitsplatz auftauchen. Foto: iStock

Aggression und Wut allgegenwärtig

Innsbruck – Viele dieser Verhaltensweisen von Anschreien, Mobbing, drohender Faust bis hin zu im schlimmsten Fall körperlichen Gewaltausbrüchen erleben wir bewusst oder manchmal auch unbewusst in unserem Alltag. Was steckt eigentlich hinter diesem aggressiven Verhalten? Wie kann man vor einer Eskalation die Bremse ziehen und welche Möglichkeiten gibt es, dauerhaft Ärger, Wut und Aggression aus dem Leben zu verbannen?

In ihrem Buch mit dem passenden Titel „Komm doch mal runter!“ widmet sich die Psychologin Evelyn Summhammer genau diesen aktuellen Emotionen. Sie beschreibt genau, was uns „hochkochen“ lässt, zeigt anhand einer „Sprengstoffliste“ einige Hot-Spot-Situationen auf und erklärt eingängig, dass Grübeleien ganz übler Zündstoff für Eskalationen sind. Zum Beispiel: Warum hat er mich heute Morgen nicht begrüßt? Oder warum ist mein Mann noch nicht zu Hause?

Hierfür hat die Autorin passende Wegweiser in dieser spannenden Lektüre erstellt, die helfen, in manchmal

schon hitzigen Situationen die Selbstkontrolle nicht zu verlieren bzw. es gar nicht mehr so weit kommen zu lassen. Oft genügt schon eine kleine Umformulierung eines einzelnen Satzes.

Weiters hilft hier auch die so genannte Salamitechnik: Um emotionale Belastungen zu reduzieren, ist es erfolgversprechend, sein Ziel in kleine, gut verdauliche Handlungsschritte und Forderungen einzuteilen.

Mit diesem tollen Buch spannt man einen psychologischen Schutzschirm gegen Wut, Ärger und Gefühlsausbrüche auf, um freier, gelassener und vor allem besser zu Leben. (TT)

Schutzschirm gegen Gefühlsausbrüche

Evelyn Summhammer:
 Komm doch mal runter!,
 Goldegg Verlag
 219 Seiten,
 Preis: 19,95
 Euro.



Ein Buchtipp
 von [www.
 business-best-seller.com/tt](http://www.business-best-seller.com/tt)