

„Komm doch mal runter!": Vom souveränen Umgang mit Ärger [Rezension]

Von **Andreas Wickles** - 4. Oktober 2019



© lassedesignen

Schon wieder eine gehässige Bemerkung des Kollegen kassiert? Schon wieder nach Feierabend im Stau gestanden? Schon wieder von der Partnerin oder dem Partner versetzt worden? **Potenzielle Auslöser für Wut und Aggression** lauern in allen denkbaren Situationen unseres Lebens, sei es im Beruflichen, im Privaten oder irgendwo dazwischen. Und oftmals sind es gerade die kleinen Ärgernisse, die das Fass im kritischen Moment zum Überlaufen bringen.

„**Komm doch mal runter!**“ ist in diesem Zusammenhang nicht nur ein Gedanke, der vermutlich jedem von uns bekannt vorkommt – ob auf andere oder uns selbst bezogen –, sondern auch der Titel eines neuen Ratgebers der **Autorin und Psychologin Evelyn Summhammer**.

- Anzeige -

Inhalt: Von der negativen zur Positiven Aggression

Worum geht es? Mit ihrem Buch will die Autorin, wie sie selbst bekräftigt, kein psychologisches Fachbuch für besonders komplexe Verhaltensauffälligkeiten liefern, sondern einen **praxisnahen Ratgeber für den Alltag** – für all die kleinen Ärgernisse also, die dem Durchschnittsmenschen im Büro oder in der Freizeit tagtäglich begegnen und die in ihrer Summe unserer guten Laune abträglich sein können. Summhammers Anliegen zielt dahingehend, den **richtigen Umgang mit emotionalen Ausbrüchen** zu schulen, egal ob man Opfer oder Auslöser der Aggression ist.

Dafür, so die Überzeugung der Autorin, sei es aber zunächst notwendig zu verstehen, **woher die Wut kommt**. Dem geht sie mit einer Fülle an möglichen Motiven akribisch auf den Grund, um im zweiten Schritt konkret aufzuzeigen, wie sich die Eskalation vermeiden lässt – und weitaus wichtiger: wie die **negative Energie gleichsam ins Positive umgelenkt** werden kann, damit wir sie für uns nutzen können. Ja, es gibt sie, sagt Summhammer überzeugt, die **positive Aggression**:

„Ärger, Wut und Zorn gehören zu unseren Kraftquellen, wenn wir sie in konstruktives Handeln umwandeln und nicht zu destruktiven Verhaltensweisen ausufern lassen.“

EXTRA: Positive Psychologie: Anleitung zum Glücklichen am Arbeitsplatz

Infografik: Mehr wahrgenommene Aggressivität in der Gesellschaft



Aufbau: Instrumente für das Gefühlsmanagement

Das Buch ist in **zwei Teile** aufgeteilt. Der erste fasst alle Gedanken zur Frage, was uns eigentlich wütend macht, zusammen, während der zweite sich damit beschäftigt, wie Ärger, Wut und Aggressionen bewältigt werden können. Der Leser darf sich auf **insgesamt 9 Kapitel** freuen, unter denen vor allem die Kapitel 5 bis 6 durch ihren **gezielten Praxisbezug** überzeugen: Es werden Faustregeln aufgestellt, Dos & Don'ts aufgelistet, Sofort-Maßnahmen an die Hand gegeben und Wegweiser bereitgestellt, die dem Ärger (so gut wie?) keine Chance mehr lassen. Was will der Pragmatiker mehr?

Des Weiteren sorgen **Bulletpoints und stichpunktartige Zusammenfassungen** immer wieder für eine angenehme Auflockerung des Fließtextes. Hier und da finden auch authentische **Erfahrungsberichte von Coaching-Teilnehmern** Platz, die über den guten wie schlechten Umgang mit Ärger aus erster Hand berichten. Der Schwerpunkt liegt also durchweg auf dem Praxisbezug und der Anwendbarkeit für den Leser.

3 Faustregeln, um Situationen zu deeskalieren

- **Einsicht:** Kontrolliere immer selbst die Situation, anstatt dich von dieser oder von anderen Personen kontrollieren zu lassen.
- **Fokus:** Achte nicht so sehr auf die äußeren Umstände, sondern vielmehr auf deine inneren Vorgänge.
- **Kontrolle:** Lass dich nicht zu stark von deinen Emotionen leiten, sondern agiere immer im Sinne deines Ziels.



Preis & Information

[Komm doch mal runter: Vom souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Aggressionen](#)**Broschiert:** 220 Seiten**Preis:** 19,95 €[Jetzt auf Amazon ansehen](#)

Fazit: Crashkurs in Sachen Aggression

Zweifelsohne behandelt das Buch ein zentrales Thema, dem mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. „**Komm doch mal runter!**“ zielt auf keine bestimmte Leserguppe, sondern betrifft jeden von uns. Denn wer hatte noch nicht das Gefühl, sich einmal zu viel sinnlos geärgert zu haben? Und wer sah sich noch nicht der Aggression anderer hilflos ausgeliefert? Für jeden nur denkbaren Fall gibt die Autorin ausgefeilte Ratschläge an die Hand – dies immer **möglichst einfach dargestellt und umsetzbar**.

Dabei funktioniert das Buch sowohl in seiner Ganzheit als auch in seinen einzelnen Episoden: Wer tiefer und vielleicht auch etwas theoretischer in die Materie eintauchen möchte, dem sei ans Herz gelegt, das Buch von der ersten bis zur letzten Seite zu lesen. Wer hingegen auf der Suche nach **schnellen Erste-Hilfe-Maßnahmen in puncto Aggressionen** ist, der kommt ebenfalls voll auf seine Kosten. Interessant, wenn auch etwas fragwürdig, ist beispielsweise eine Skala gleich zu Beginn des zweiten Kapitels, mit der sich das Ausmaß des eigenen Ärgers ermitteln lässt.

[EXTRA: Bossing im Job: So wehrst du dich](#)

Über die Autorin

Evelyn Summhammer ist Wirtschaftspsychologin, Psychotherapeutin, Autorin und Rednerin. Die Expertin für menschenorientierte Unternehmensentwicklung ist seit 25 Jahren auf Persönlichkeitsentwicklung und die Stärkung von menschlichen Potenzialen spezialisiert.

Unser Gratis-ePaper: Job & Gesundheit

Unser ePaper mit den besten Tipps rund um das Thema Gesundheit im Job:

- über 55.000 Abonnenten
- jedes Quartal eine neue Ausgabe
- als PDF bequem in dein Postfach

Einfach anmelden und ab sofort top-informiert sein!

[Gratis-ePaper downloaden](#)

Der Artikel hat dir gefallen? Gib uns einen Kaffee aus!

Spenden



Andreas Wickles

Andreas Wickles ist Volontär bei [unternehmer.de](https://www.undernehmer.de)

FOLGE UNS AUF INSTAGRAM

[@UNTERNEHMER.DE](https://www.instagram.com/unternehmer.de)



Über Karriere

**„ICH HABE NIEMALS AN
ERFOLG GEGLAUBT. ICH HABE
DAFÜR GEARBEITET.“**

Estée Lauder

 **unternehmer.de**
News · Expertenwissen · Praxistipps



montagsbrüller

**Unglaublich,
wie sich die neue Woche
in die
Länge zieht.**

 **unternehmer.de**

 **unternehmer.de**
Das ePaper für Gründer, Selbständige & KMU

Hol dir jetzt unser
**NEUES
EPAPER**
zum Thema
JOB & GESUNDHEIT

 **unternehmer.de**

JOB & GESUNDHEIT
Weitere Themen:
▶ DIGITALISIERUNG ▶ VOICE SEARCH

