



Dr. Christoph Augner

Wut ist auch keine Lösung

Ärger und negative Gefühle in den Griff bekommen

168 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3115-1
€ 20,00 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 15.09.2022

- **Wut hat es schon immer gegeben, sie macht jedoch krank und kann menschliche Beziehungen vergiften**
- **Praktische Tipps, wie man mit der eigenen und der Wut anderer konstruktiv umgeht**
- **Das Buch zeigt, wie man die negative Energie der Wut stoppt und die positiven Eigenschaften für eine bessere Lebensgestaltung nutzt**

Die negative Energie der Wut stoppen

Wut ist fast nie eine Lösung – ihre negativen Seiten sind unübersehbar: Sie macht krank und kann menschliche Beziehungen vergiften. Dr. Christoph Augner zeigt in seinem Ratgeber, dass die Wut kein Feind sein muss. Seine praktischen Tipps helfen Ihnen dabei, mit negativen Gefühlen gut umzugehen und Ihre eigene Haltung zu verändern. Schon kleine Veränderungen reichen, um ärgerliche Situationen souverän zu meistern. Der perfekte Ratgeber für alle, die nach alltagstauglichen Gedanken, Impulsen und Techniken suchen, um die eigene Wut besser zu kontrollieren und gelassener zu bleiben.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Wut überhaupt?
- Warum werden wir wütend?
- Die negativen Folgen der Wut
- Der „Feuerdrache in uns“: So managen Sie Ihren Ärger
- Der „Feuerdrache um uns“: So gehen Sie mit der Wut der anderen um
- Der Wut nachhaltig Grenzen setzen
- Der „Werkzeugkoffer Wut“ – die Top 7

Der Autor

Dr. Christoph Augner ist Arbeits- und Organisationspsychologe sowie Hochschullehrer im Gesundheitswesen. Seine Arbeiten werden regelmäßig in internationalen Fachjournalen sowie in renommierten Medien publiziert, u. a. in Deutschlandfunk, Forbes, Psychologie heute, Soziologie heute, NZZ, Frankfurter Allgemeine, ORF. Er findet, dass negative Emotionen zu oft einfach unter den Teppich gekehrt werden – dabei haben sie das Potential, Positives in unserem Leben zu bewirken.

