

# Inhaltsverzeichnis

<b>Warum ich dieses Buch geschrieben habe</b> .....	<b>7</b>
<b>Informationen für Eltern und Erzieher</b> .....	<b>8</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
<b>1</b> Wie kommt Wut zustande? .....	<b>13</b>
<b>2</b> Wie ist das bei mir? .....	<b>16</b>
<b>3</b> Was macht dich wütend? .....	<b>19</b>
<b>4</b> Wie bekomme ich meine Wut in Griff? .....	<b>25</b>
<b>5</b> Der kleine Teufel, der von unserem Ärger lebt .....	<b>28</b>
<b>6</b> Wie man den kleinen Teufel aushungert .....	<b>32</b>
<b>7</b> Wir trainieren einen konstruktiven Umgang mit Ärger .....	<b>38</b>
<b>8</b> Nicht mehr wütend sein! .....	<b>47</b>
<b>9</b> Was der Ärger mit mir macht .....	<b>48</b>
<b>10</b> Den Sack zubinden .....	<b>56</b>
<b>Anhang 1 – Auflösung der Quiz-Fragen</b> .....	<b>63</b>
<b>Anhang 2 – Szenarien</b> .....	<b>64</b>