

Wohin mit meiner Wut, wenn ich den anderen nicht verletzen will?  
Wohin mit meinem Ärger, wenn ich vor den Reaktionen Angst habe?  
Wohin mit aufgestauten Aggressionen, wenn wir uns schlecht behandelt fühlen?

Beißen auch Sie um des lieben Friedens willen oft die Zähne zusammen?

Zuviel unterdrückte Wut schadet der Selbstachtung. Das kann zu körperlichen und seelischen Erkrankungen führen.

Dieses Buch zeigt auf, wie sich unverarbeitete Aggressionen auswirken, und macht deutlich, dass Wut und Ärger keinesfalls nur zerstörerisch, sondern auch sinnvolle und positive Gefühle sind.

Diana Balkhausen führt den Leser mit ihrer einfühlsamen Sprache und sorgfältigen Herangehensweise an ein Potential ungenutzter, kreativer Energien, die kulturell meist negativ bewertet und durch Bestrafung unterdrückt worden sind.

Das Buch bietet wissenswerte Informationen und zeigt Lösungswege auf, wie wir Ärger und Wut auf gute Weise in unsere Beziehungen und Alltagsgestaltung einbringen können. Es ist auch für Eltern geeignet, die mit ihren Kindern einen respekt- und liebevollen Umgang pflegen wollen.