

INHALT

EINLEITENDE WORTE	3
ERSTER TEIL – VOM SINN DER AGGRESSION	11
1. Aggression – ein sinnvoller Zustand im Entwicklungsprozess	12
2. Wut in der kindlichen Entwicklung	19
Erste Schritte in die Unabhängigkeit	19
Pubertät	26
3. Macht und Ohnmacht	29
Gewalt in der Familie	29
Auswirkungen von sexuellem Missbrauch	31
Süchte, Rabattmarken und andere Irrwege	35
4. Aggression und unser Körper	39
5. Die Weisheit des Lebens	45
ZWEITER TEIL – WEGE AUS DER OHNMACHTSFALLE	49
1. Alarmzeichen Wut – ein wunderbarer Ratgeber	50
2. Wut annehmen – nicht verdrängen	54
3. Kraft und Eigenmacht	60
4. Bewusstsein für eigene Gefühle	71
5. Kindliche und „erwachsene“ Wut	77
6. Wut ausdrücken	80
7. Heilsamer Raum	87
8. Die Bedeutung der Versöhnung	92

DRITTER TEIL – KONFLIKTBEWÄLTIGUNG IST FRIEDENSARBEIT	99
1. Christliche Kultur, Erziehung und unsere Haltung zur Aggressivität	100
2. Das Erbe des Krieges	105
3. Übungen im Alltag	112
1. Körperwahrnehmung	112
2. Gefühle (insbesondere Wut) im Körper wahrnehmen	113
3. Gefühle kreativ ausdrücken	114
4. Verantwortung für sich selbst übernehmen	114
5. Bestandsaufnahme einer Beziehung	115
6. Gemeinsam üben	118
7. Sich selbst lieben lernen	120
 HINWEISE ZU WEITERFÜHRENDER LITERATUR	 122
 BILDVERZEICHNIS	 124
 ÜBER DIE AUTORIN	 125