

Umgang mit Ärger

*Ärger- und Konfliktbewältigungstraining
auf kognitiv-verhaltenstherapeutischer
Grundlage*

von

Peter Schwenkmezger,
Georges Steffgen
und Detlev Dusi



**Hogrefe • Verlag für Psychologie
Göttingen • Bern • Toronto • Seattle**

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	11
2	Theoretische Rahmenkonzeption	17
2.1	Physiologische Grundlagen	18
2.2	Eine kognitive Interpretation: Novaco	19
2.3	Die soziale Konstruktion von Ärger: Averill	21
2.4	Verantwortlichkeitszuschreibung und Ärger	22
2.5	Ein prozeßorientiertes Rahmenmodell	23
2.5.1	Ärgerauslösung	25
2.5.2	Ärgererscheinung, Ärgerverarbeitung und Ärgerstabilisierung ...	27
2.6	Die Funktionalität von Ärger	29
3	Gesundheitsbezogene Auswirkungen von Ärger und Ärgerausdruck	33
4	Diagnostik von Ärger, Ärgerausdruck und Ärgerbewältigung	41
4.1	Anfänge der Ärgardiagnostik	41
4.2	Klassifikation der Verfahren	43
4.3	Diagnostik auf psychophysiologischer Ebene	45
4.4	Ausdrucks- und Verhaltensdiagnostik	46
4.4.1	Fremdbeobachtung	46
4.4.2	Selbstbeobachtung	48
4.5	Fragebogenverfahren	52
4.5.1	Situations-Reaktionsverfahren	52
4.5.2	Multidimensionale Fragebogenverfahren	54
4.6	Die Beziehung zu anderen Konstrukten	58
4.7	Perspektiven der Ärgardiagnostik	60
5	Modifikation von Ärger und Ärgerbewältigung	63
5.1	Indikationsstellung und Ziele	64
5.2	Zielgruppen	67
5.2.1	Soziale Indikation: Zielgruppen mit aggressivem Potential	68
5.2.2	Gesundheitliche Risikogruppen	71
5.2.3	Berufs- oder tätigkeitsbezogene Zielgruppen	72
5.2.4	Zielgruppen mit eingeschränktem Wohlbefinden	75
5.3	Psychologische Grundlagen von Interventionen	75
5.3.1	Systematische Desensibilisierung und Entspannungsverfahren ...	76

5.3.2	<i>Soziales Fertigkeitstraining</i>	77
5.3.3	<i>Kognitive Neu- oder Umbewertung</i>	80
5.3.4	<i>Problemlöseverfahren</i>	82
5.3.5	<i>Multikomponentenverfahren</i>	84
5.3.6	<i>Vergleichsstudien</i>	85
6	Das Ärgerbewältigungstraining (ÄBT): Basiskonzept	87
6.1	Praktische Überlegungen	87
6.1.1	<i>Einzel- oder Gruppenverfahren?</i>	87
6.1.2	<i>Geschlechtsspezifische Modifikationen?</i>	88
6.1.3	<i>Vollstandardisierte Programme?</i>	89
6.2	Die Grundstruktur	90
6.3	Darstellung der Trainingseinheiten	95
7	Zielgruppenspezifische Modifikationen	141
7.1	Klinische Gruppen	141
7.1.1	<i>Erwachsene</i>	141
7.1.2	<i>Kinder</i>	144
7.2	Tätigkeits- oder berufsspezifische Gruppen	155
7.2.1	<i>Beispiel: Leistungssport</i>	155
7.2.2	<i>Beispiel: Betrieb</i>	157
7.3	Andere zielgruppenspezifische Modifikationen	158
8	Ergebnisse zur Evaluation	161
8.1	Eine Untersuchung an Studierenden	161
8.2	Evaluation im Leistungssport	162
8.3	Evaluation in Volkshochschulkursen	164
8.4	Evaluation an klinischen Gruppen	167
9	Noch einmal: Sechs Gründe für ein Ärgerbewältigungstraining	173
	Literatur	177
	Autorenregister	193
	Sachregister	197