

Inhalt

Einführung	7
Kapitel 1	
Gefühle sind eine Gabe Gottes	15
Kapitel 2	
Ärger – ein missverstandenes Gefühl	25
Kapitel 3	
Wir entscheiden über unsere Reaktion	39
Kapitel 4	
Lernen, mit Ärger umzugehen	47
Kapitel 5	
Ärger und Wut in Familien	63
Kapitel 6	
Vergebung in der Familie	83
Kapitel 7	
Vergebung näher betrachtet	103
Kapitel 8	
Der Vergebende geht uns nach	115

Wie gehe ich mit Ärger und Wut um?

Kapitel 9

Wie wir vergebungsbereit werden können . . . 133

Kapitel 10

Zorn und Wut in der Bibel 149