

Kurt Tepperwein

**ÄRGERE**  
*Dich*  
**NICHT!**

Die Kunst, deine Energie  
positiv zu nutzen



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © Verlag »Die Silberschnur« GmbH; 1. - 4. überarbeitete Auflage erschienen unter dem Titel »Der Schlüssel zum Glück. Das Anti-Ärger-Programm« mit der ISBN 978-3-89845-347-9.

ISBN: 978-3-96933-103-3

1. überarbeitet Neuauflage 2025

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von ©Cagkan Sayin, [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) und Motiven von ©designed by [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	9
<b>1. KAPITEL – ÄRGER</b>	13
Wie entsteht das Gefühl des Ärgers?	15
Wie reagieren wir auf Ärger?	20
Welche Auswirkungen hat Ärger?	22
»Probleme« machen Ärger	29
Die Vor- und Nachteile des Ärgers	31
<b>2. KAPITEL – LEBENSEINSTELLUNG: SICH NIE MEHR ÄRGERN</b>	37
Das Problem – ein Lernprozess	39
Die Einstellung	42

Die Einstellung verändern	49
Die Bestandsaufnahme: Was möchte ich an mir und in meinem Leben verändern?	54
<b>3. KAPITEL: WIE ERREICHE ICH EIN LEBEN OHNE ÄRGER?</b>	65
Richtig atmen	68
Bewusst leben	74
Mehr lachen	83
Nein sagen	85
Positiv denken	88
<b>4. UNSER ANTI-ÄRGER-PROGRAMM</b>	95
Die Anti-Ärger-Schlüssel	98
Die Schlüssel zum Glück	104
Ich bin auf dem richtigen Weg ...	108
Alles ist gut, so wie es ist	112
<b>ÜBER DEN AUTOR</b>	115

# EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

sicher geht es Ihnen wie den meisten Menschen: Sie ärgern sich regelmäßig – manchmal mehr, manchmal weniger, aber immerhin: Sie ärgern sich. Über die Fliege an der Wand, über Ihren Nachbarn oder über die Politik. Was immer Sie auch aus dem Gleichgewicht bringt und für Ärger sorgt – er muss nicht sein. Ich weiß, wovon ich spreche – ich habe mich schon seit Jahren nicht mehr geärgert und werde es wohl auch nicht mehr tun. Und auch Sie können dieses Ziel erreichen, wenn Sie sich mit den Ursachen des Ärgers sowie mit den Auswirkungen und den Vorteilen einer veränderten Einstellung befassen.

Ärger ist für manche schon zu einem Teil ihres Lebens geworden. Wir werden deshalb auch tiefer ansetzen, unsere Gedanken, unsere Einstellungen beleuchten und ein Programm erarbeiten, das Ihnen hilft, in

Zukunft nicht nur dem Ärger ade zu sagen, sondern Ihr Leben insgesamt lebenswerter und schöner zu gestalten.

Ärger ist zerstörerisch und hindert Sie daran, Freude am Leben zu haben, es in seiner Vielfalt zu genießen. Sie lernen deshalb auch die Schlüssel kennen, die es Ihnen ermöglichen, sich nie mehr zu ärgern – und auch andere nicht mehr zu ärgern.

Ich habe das Buch so aufgebaut, dass Sie sich zuerst Erkenntnisse erarbeiten über sich selbst sowie über das Wesen des Ärgers. Diese Analyse hilft Ihnen, sich selbst besser kennenzulernen und Ärger richtig einzuordnen. In praktischen Übungen lernen Sie anschließend, wie Sie zukünftig ein Leben ohne den Energieräuber und Stressfaktor Nr. 1 führen – ein Leben ohne Ärger.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und viel Spaß bei der Lektüre dieses Buches!

# *1. Kapitel*

## **ÄRGER**

## Wie entsteht das Gefühl des Ärgers?

Ärger ist kein von Natur aus im Menschen angelegter Wesenszug. Es handelt sich hier vielmehr um ein Fehlprogramm, das gelöscht und durch ein neues, positives Programm ersetzt werden kann. Aber warum ärgert sich dann eigentlich jeder? Die tieferen Ursachen für unsere konstante Bereitschaft zum Ärgern finden wir in der Kindheit. Ein Kleinkind hat von Anfang an den Anspruch, seinen Wünschen und Bedürfnissen zu folgen. Es will alles haben, was es sieht, lässt die Dinge fallen, die es nicht mehr mag, und sieht in jeder Einschränkung und in jedem Verbot eine Ungerechtigkeit, gegen die es lauthals protestiert. So hat es auch bei uns angefangen, und vieles aus diesem kindhaften Verhalten haben wir uns auch in späteren Jahren erhalten. Wie viele Erwachsene gibt es, die versuchen, ihre Ansprüche lautstark durchzusetzen! Hier erkennen wir deutlich die Berechtigung

des folgenden Satzes: »Nur wenige werden erwachsen, die meisten werden nur alt.«

Die meisten von uns sind fest davon überzeugt, dass Ärger etwas ist, das von außen kommt, das ein anderer uns zufügt. Deshalb glauben wir auch, dass Ärger nicht zu vermeiden ist. Wir ärgern uns, wenn uns jemand die Vorfahrt nimmt oder uns die Tür vor der Nase zuschlägt – wir ärgern uns über Probleme, über Dinge, die von außen kommen. Daraus folgern wir, dass dieses »Ärger-Gefühl« etwas Unabwendbares ist. Und hier begehen wir bereits den ersten Denkfehler!

Ärger ist auch eine schlechte Angewohnheit, die wir von Eltern, Geschwistern oder Freunden übernehmen, doch überwiegend stellt sich Ärger als Folge einer unberechtigten Erwartungshaltung ein. Wir haben nämlich nicht das Recht, von unserer Umwelt, vom Leben oder von einem anderen Menschen irgendetwas zu erwarten. Mit dieser Einsicht kommen wir schon wieder einen Schritt weiter. Wenn ich etwas von einem anderen Menschen, von einer Sache, vom Leben oder von der Zeit erwarte, steht die Chance, meine Erwartung erfüllt zu bekommen, etwa tausend zu eins. Die Chance, mich zu ärgern, erhöhe ich allerdings um ein Tausendfaches ... Tritt aber dann tatsächlich das ein, was ich erwarte, macht es mich nicht einmal mehr glücklich, weil ja lediglich meine Erwartung erfüllt wurde, und das ist nichts Besonderes. Stel-

len Sie sich aber einmal vor, was passiert, wenn Sie selbst Ihre Erwartungen auflösen – alle Erwartungen. Die Folge ist, dass – wie bisher auch – 50 Prozent Unangenehmes geschieht. Nun gut, Sie können nicht glauben, dass nur Angenehmes passiert, aber das ist dann auch kein Grund zum Ärgern. Doch 50 Prozent entwickeln sich positiv – und damit haben Sie nicht gerechnet. Sie haben jetzt also sogar einen Grund, sich zu freuen. Wenn Sie sich öffnen für eine neue Lebenseinstellung, dann haben Sie einen riesigen Vorteil: Ihr Leben verändert sich von ganz allein – nur durch Ihre neue Einstellung!

Der Generalbevollmächtigte eines großen Konzerns hatte mit solchen Gedanken zuerst Schwierigkeiten: »Wenn ich nun aufhöre, von den leitenden Mitarbeitern etwas zu erwarten, dann dauert es nicht lange, bis alles drunter und drüber geht.« Dieser Auffassung musste ich widersprechen. Natürlich hatte er ein Recht, von seinen Angestellten etwas zu verlangen, schließlich zahlte er ihnen ein gutes Gehalt. Er bot eine Leistung – also konnte er eine Gegenleistung verlangen. Verlangen – nicht erwarten! Hier handelt es sich nicht um eine Wortspielerei. Verlangen heißt: Ich gebe vor, was ich für mein Geld verlange, und ich Sorge dann auch dafür, dass dies geschieht. Ich kontrolliere die Ausführung. Wenn meine Anforderung nicht erfüllt wird, ärgere ich mich nicht, doch ich Sorge dann noch

nachdrücklicher dafür, dass mein Verlangen erfüllt wird. Ich drohe eine Strafe an oder versetze den Mitarbeiter – aber ich ärgere mich nicht. Ich bin aktiv, ziehe Konsequenzen. Würde ich mich aber ärgern, was würde sich dadurch ändern? Nichts.

Wenn Sie Ihren Kindern das eine oder andere sagen, dann müssen Sie oft lange warten, bis etwas passiert. Unter Umständen müssen Sie sich sehr oft wiederholen, um ab und zu einen Erfolg zu verbuchen. Wir sollten also auch lernen, Geduld zu haben. Es wird uns leichter fallen, wenn wir erkennen, dass die Dinge um uns herum nicht so sind, wie wir sie gerne haben möchten. Es ist aber nicht der Sinn unseres Lebens, uns darüber zu ärgern. Wir sollten unsere Energie lieber darauf verwenden, dass alles so wird, wie es sein soll.

**»Solange du dem anderen sein Anderssein  
nicht verzeihen kannst, bist du noch weit  
entfernt vom Weg zur Weisheit.«**

Chinesische Weisheit

Man kann sich zum Beispiel auch über Zudringlichkeit ärgern. Aber auch dieser Satz beinhaltet bereits eine Erwartungshaltung, nämlich dass der andere höflich und rücksichtsvoll zu sein hat. Wir müssen akzep-

tieren, dass jeder Mensch das Recht hat, so zu sein, wie er ist. Ich muss damit rechnen, dass der andere unhöflich, ungeduldig und taktlos ist. Ich kann das zur Kenntnis nehmen und kann gleichzeitig für mich die Entscheidung treffen, dass ich mit einem Menschen, der sich so verhält, nichts zu tun haben möchte.

Konfuzius sagte:

»Der Weise verlangt alles von sich und nichts von den anderen.«

**Fazit:** Schuld am Ärger bin immer ich. Nichts und niemand auf der Welt kann mich überhaupt ärgern. Ich aber kann mich über alles ärgern.

Ich kann den geringsten Anlass nehmen, um mich zu ärgern: das Wetter, die Politik, meinen Nachbarn. Aus jeder Mücke kann ich einen Elefanten machen. – Ich kann es aber auch bleiben lassen. Das ist meine ganz persönliche Entscheidung. Wenn sich dieser Gedanke in meinem Bewusstsein verankert hat, dann habe ich mich abgekoppelt von der scheinbaren Unabwendbarkeit des Ärgers.

Was wir auch als Anlass für unseren Ärger genommen haben, mit dem eigentlichen Ärger hat das gar nichts zu tun. Wir sollten erkennen und es uns immer wieder bewusst machen, dass es nichts gibt, was uns ärgern kann – weder eine Sache noch ein Mensch. Der Einzige auf dieser Welt, der Sie ärgern kann, sind Sie selbst. Sogar unsere Sprache macht dies deutlich: »Ich ärgere mich über ...« Keiner kann mich zwingen, mich zu ärgern. Mit dieser Erkenntnis können wir dann auch nicht mehr sagen: »Der oder die ist Schuld«, sondern wir müssen uns folglich selbst eingestehen: »Ich bin Schuld.«

## Wie reagieren wir auf Ärger?

Wir reagieren keinesfalls nur mit dem Verstand auf Ärger, sondern sehr stark auch mit dem Gefühl, mit unwillkürlichen Verhaltensweisen. Oft ärgern wir unsere Mitmenschen nur, um unseren eigenen Ärger loszuwerden. Die eigene Entlastung ist dabei zweifelhaft, sicher ist nur die Belastung des anderen und folglich auch die Belastung unserer zwischenmenschlichen Beziehung. Wir sollten uns zudem immer fragen, ob wir dem Objekt unseres Ärgers nicht vielleicht Unrecht tun. Wenn wir uns ärgern und dieses negative Gefühl

äußern, tun wir jedes Mal mindestens einem damit Unrecht. Entweder demjenigen, den wir anbrüllen, oder uns selbst, indem wir den Ärger unterdrücken, ihn in uns hineinfressen und damit unsere Gesundheit ruinieren.

Machen Sie sich bewusst: Solange wir uns ärgern, bestrafen wir uns für die Mängel und Ungeschicklichkeiten anderer. Da Ärger aber in Wirklichkeit nur aus uns selbst kommt – was immer wir auch als Anlass nehmen –, kann er auch nur in uns und durch uns aufgelöst werden.

**Fazit:** Jeder kann sich jederzeit das Ärgern abgewöhnen.

Es gibt viele Arten, mit seinem Ärger umzugehen. Die einen beißen sich auf die Lippen, werden rot, die anderen werden blass und müssen sich vor Schwäche hinsetzen. Viele verletzen durch Wutausbrüche ihr Gegenüber, ohne danach zu fragen, ob sie Recht haben oder einfach nur unkontrolliert ihrem Ärger »Luft machen«. Ärger ist auf jeden Fall immer die Folge einer schlechten Gefühlskontrolle und mit vielen Nachteilen verbunden. Die Vitalität wird herabgesetzt, der Blutdruck steigt und Krankheiten werden geradezu

angezogen. Kopfschmerzen, Magengeschwüre, Mattigkeit und schlechter Schlaf, der mit schlechter Laune einhergeht, werden zu sichtbaren körperlichen Merkmalen des Ärgers. Eigentlich kann es sich niemand leisten, sich zu ärgern.

Nicht der Anlass des Ärgers ist wichtig, sondern die Art, wie der Einzelne auf bestimmte Ärgernisse reagiert, wie er die Situation einschätzt, wie wichtig er sie nimmt und wie er damit fertig wird. Alles hängt von unserer Einstellung ab. Nicht nur, ob wir uns ärgern, sondern noch sehr viel mehr: ob wir ein erfülltes, harmonisches und glückliches Leben führen oder nicht.

## Welche Auswirkungen hat Ärger?

Je häufiger und intensiver der Ärger erlebt wird, desto stärker sind die Auswirkungen auf die Gesundheit. Große Belastungen haben langfristige Folgen für den Gesundheitszustand; kleine Ärgernisse wirken sich stärker auf das momentane Befinden aus. Erstaunlich ist übrigens, dass positive Erlebnisse vor einem »Ärger-Zustand« ohne Wirkung auf das folgende negative Ärgergefühl sind. Ärger wirkt sich also auf die ganze Person aus.

Wir reagieren

- mit dem Verstand,
- mit dem Gefühl,
- mit unwillkürlichen Körperreaktionen,
- mit zielgerichtetem Verhalten.

Nehmen wir als Beispiel eine halbtags berufstätige Mutter mit drei Kindern. Die junge Frau ist nicht einfach nur im »Stress«, sondern bei ihr läuft Folgendes ab:

### **Verstand**

Sie mobilisiert ihr Gehirn, überlegt sich Gründe, warum es gut für die Kinder ist, immer die Mutter um sich zu haben. Vielleicht versucht sie auch, den manchmal aufsteigenden Ärger, wenn die Kinder sie zu sehr mit Beschlag belegen, zu analysieren. Oder sie überlegt, welche Beschäftigung sie den Kindern anbieten kann, damit sie in Ruhe das Abendessen vorbereiten kann.

### **Gefühle**

Sie fühlt sich überlastet, ausgeliefert; ist ärgerlich, dass sie wegen der Kinder nicht ihren eigenen Interessen nachgehen kann. Auf jeden Fall ist sie nervös und fährt beim geringsten Anlass gleich aus der Haut.

## Körperreaktionen

Sie hat ein dumpfes Gefühl im Magen, oft keinen Appetit und leidet unter Schweißausbrüchen und Herzklopfen.

## Verhalten

Sie bewegt sich hastig, Geschirr geht leicht zu Bruch, sie fährt unkonzentriert Auto und schreit auch schon mal die Kinder an.

Wir brauchen dieses Beispiel nicht weiter auszuführen. Jeder von uns hat schon ähnliche Erfahrungen gemacht, ähnliche Reaktionen verspürt. Für unsere Überlegung ist es wichtig zu erkennen, dass der Körper immer auf die Stimmung eines Menschen reagiert. Oft wird uns das nur in belastenden oder bedeutsamen Situationen bewusst. Redensarten wie »Das schlägt mir auf den Magen«, »Mir stehen die Haare zu Berge« oder »Das Herz hüpfte vor Freude« weisen jedoch darauf hin, wie sehr Seele und Körper miteinander verbunden sind. Diese Bindung ist so stark, dass Gedanken, Gefühle und Erlebnisse körperliche Veränderungen hervorrufen können, was auch die moderne medizinische Forschung inzwischen beweisen konnte. Das Gleichgewicht ist immer dann gefährdet, wenn ein Mensch mit Belastungen konfrontiert wird – körperlicher oder

seelischer Art –, denen er nicht gewachsen ist oder denen er sich nicht gewachsen fühlt; sodass sie ihn im wahrsten Sinne des Wortes »aus dem Gleichgewicht« bringen können. Je nach Widerstandskraft reagiert er dann auch im Bereich der unwillkürlichen Körperreaktionen früher oder später mit Störungen – bis hin zur Erkrankung. Sicher kennen Sie auch den sogenannten »Hampelmann-Effekt«: Der eine zieht, und der andere springt. Wir wissen oft recht genau, wo wir bei wem ziehen müssen, um ihn springen zu lassen.

Durchbrechen Sie diesen Mechanismus sowohl aktiv wie auch passiv, das heißt »ziehen Sie nicht am Schnürchen«, und reagieren Sie nicht, wenn jemand bei Ihnen den Hampelmann-Effekt ausprobieren will. Wer sich durch Beschimpfungen kränken lässt, zeigt damit nur, dass es ihm an Klugheit und Selbstvertrauen mangelt. Eine Beschimpfung schafft noch keine veränderte Situation. Sie zeigt lediglich, dass der andere nicht in Harmonie mit sich selbst ist – wir sollten ihm lieber helfen, sich zu fangen, und nicht noch mehr Disharmonie verursachen. Befreien Sie sich auch von Schuldgefühlen, und ärgern Sie sich nicht über Fehler, die Sie in der Vergangenheit gemacht haben. Lernen Sie lieber daraus, und machen Sie es in Zukunft besser. Es wird der Zeitpunkt kommen, an dem Sie dankbar sind für Ihre Fehler, denn sie geben Ihnen die Möglichkeit, sich zu entwickeln.

Erkennen Sie, dass Sie seinerzeit nicht anders handeln konnten oder nicht willens waren, sich anders zu verhalten. Ziehen Sie die Konsequenzen daraus, und lassen Sie den Fehler los. Er hat seine Schuldigkeit getan. Verzeihen Sie sich, und lernen Sie zu leben – leben heißt lernen!

### **Worüber ärgern wir uns?**

### **Worüber freuen wir uns?**

Die beiden nächsten Seiten sind Arbeitsbögen, die Sie spontan ausfüllen sollten. Sie wollen ja Ihr Ziel erreichen, also sich nicht mehr ärgern. Ihr Fortschritt sollte anhand dieser Aufstellung sichtbar werden: Die Liste der Freuden sollte sich verlängern, während die Ärgerliste schrumpft, bis Sie eines Tages ein leeres Blatt vor sich haben. Machen Sie jeden Monat, zum Beispiel jeden ersten Montag im Monat, eine »Bestandsaufnahme«, und vergleichen Sie sie mit Ihrer ersten Liste hier im Buch.

## ARBEITSBLATT

Ich freue mich über ...

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

## ARBEITSBLATT

Ich ärgere mich über ...

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

## »Probleme« machen Ärger

Wir haben 100 Studenten gebeten, ein Jahr lang Buch zu führen über ihre Freuden und Ärgernisse. Es ist dies natürlich kein repräsentativer Querschnitt, weil die Schwerpunkte bei Studenten anders gelagert sind als bei Berufstätigen, aber dennoch konnten wir interessante Erkenntnisse aus den Antworten herauslesen.

### Ärgernisse

- Gewichtsprobleme
- Krankheit
- Verteuerung der Lebenshaltung
- Hausarbeit
- Arbeitsüberlastung

### Freuden

- harmonisches Verhältnis zur Familie und Freunden/Partnern
- Erfüllung einer Aufgabe
- sich gesund fühlen
- Verantwortung tragen

Diese Liste würde in einem anderen Land oder bei einer anderen Bevölkerungsgruppe vollkommen anders aussehen. Gemeinsam aber wird allen Aufstellungen sein, dass es Probleme sind, die Ärger schaffen. Wir ärgern uns also über Schwierigkeiten. Doch was sind eigentlich Schwierigkeiten? Sie entstehen eigentlich nur dadurch, dass unsere Vorstellungen nicht in Übereinstimmung sind mit den realen Umständen. Warum ändere ich dann nicht meine Vorstellungen? Was hindert mich daran, nichts mehr zu erwarten? Sobald ich nämlich nichts erwarte, entfällt jeder Grund, mich zu ärgern. Die Umstände können nicht mehr mit meinen Wünschen kollidieren.

Schwierigkeiten sind der Sinn des Lebens – so wie das Lernen der Sinn der Schule ist. Schwierigkeiten machen mich aufmerksam auf meine eigenen Unzulänglichkeiten. In dem Maße, in dem ich meine Unzulänglichkeiten abbaue, verschwinden auch die Schwierigkeiten.

**Fazit:** Es gibt keine Wirkung (Ärger), wenn keine Ursache (Erwartung) vorhanden ist.

Ich ärgere mich auch nicht, dass andere sich darüber ärgern, dass ich mich nicht ärgere!