

Prof. Dr. Johann Ceh

lehrt und forscht an Universitäten im Bereich Erwachsenenpädagogik und hat Hochschul-Lehraufträge für Organisationspsychologie sowie Entscheidungstheorie und Entscheidungspraxis.

Zudem berät er Studierende in Sachen Umgang mit Leistungsängsten und anderen Lernstörungen und ist Autor zahlreicher Bücher und sehr vieler Aufsätze in Fachzeitschriften.



Mehr über den Autor erfahren Sie auf seiner Homepage: www.johannceh.de

Johann Ceh

Aggressivität bewältigen

Konflikte lösen

Erfolgreich und wertschätzend kommunizieren

ISBN: 978-3-7528-4527-3

€ 14,90 [D]

eBook: € 8,99



Wer mit anderen Menschen friedlich zusammenleben will, muss die menschliche Aggressivität verstehen. Wir alle wissen um die vielfältigen Erscheinungsformen aggressiven Verhaltens. Wir alle haben schon versucht, darauf Einfluss zu nehmen. Es spricht vieles dafür, dass wir Aggression früh und gründlich lernen. Psychologisch gesehen müssen wir jedoch das, was wir gelernt haben, auch wieder verlernen können. Die Bewältigung von Aggressionen ist damit vorrangig ein Problem des Lernens im Sinne einer überdauernden Verhaltensänderung.

Schwerpunktmäßig geht es in diesem Buch darum, aus verschiedenen theoretischen Ansätzen praktische Konsequenzen für die Vermeidung bzw. Reduzierung von Aggressionen abzuleiten. Die Alternative zur Gewalt ist weder ein lasches Hinnehmen, noch ein gewalttätiges Antworten.

"Dem Gegenüber die Stirn bieten, nicht die Faust", bringt uns der Lösung näher. Jeder kann mit dem anderen reden und braucht nicht über ihn zu reden. Vergeben und Vergessen durchbrechen den Teufelskreis von Unrecht, Vergeltung und Rache."



Konfliktsituationen können im privaten und beruflichen Alltag oft nicht vermieden werden. Da sie unseren Seelenfrieden stören und unsere Gesundheit bedrohen, sollten wir lernen, uns ihnen zu stellen, sie zu ertragen und sie verständnisvoll zu lösen. Die partnerschaftliche Auseinandersetzung kennt keinen Sieger und keinen Verlierer. Für Siege im Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen muss meistens ein hoher Preis bezahlt werden. Gewinnen ist besser als siegen. Gewinnen heißt, den anderen durch mein verbales und nonverbales Verhalten für mich einzunehmen.

Auseinandersetzungen müssen sein. Aber die Partner müssen lernen, miteinander zu streiten und sich zu versöhnen, ohne dem anderen etwas nachzutragen. Das Leitziel heißt: Mit sich selbst und anderen besser zurecht zu kommen.

„Als ich durch die Tür in Richtung meiner Freiheit ging, wusste ich, dass Hass und Groll mich auf ewig zu einem Gefangenen machen werden, wenn ich nicht all die Wut hinter mir lassen würde.“

Nelson Mandela

"Aggressivität bewältigen - Konflikte lösen" ist das Ergebnis einer langjährigen, erfolgreichen Lehr-, Beratungs- und Führungstätigkeit.

Ziele des Buches sind die Behandlung von Aspekten des Abbaus bzw. der Verhütung von aggressivem Verhalten und die Erörterung von Möglichkeiten, soziale und psychische Konflikte zu analysieren und zu bewältigen, sowie Konfliktfähigkeit aufzubauen. Dabei wird auf verschiedene, vielfach erprobte und evidenzbasierte Methoden der modernen Psychologie zurückgegriffen.

"Während ich mich an deinen Grenzen stoße, werden meine sichtbar."

Kyrilla Spiecker

