

Hilfreiche Einsichten in ein unberechenbares Gefühl

Dieses 2007 in erster Auflage erschienene Buch zum plötzlichen anfallsmäßigen Jähzorn bietet einen vielschichtigen, interessanten Gang durch Kulturgeschichte und Sozialpsychologie dieser unberechenbaren Empfindung. Es gibt Antworten auf folgende Fragen: „Wo kommt der Jähzorn her? Wie zeigt sich Jähzorn? Was können wir tun?“ Verschiedene Perspektiven und Erfahrungen von Täter und Opfer werden geschildert und im sozialkulturellen Kontext erläutert. Bewegende Einzelfallstudien liefern zahlreiche hilfreiche Hinweise und Einsichten zum Verständnis des Jähzorns. Vielfältigere und facettenreichere Quellen geben in der zweiten, überarbeiteten Auflage psychotherapeutische Antworten auf dieses unberechenbare Gefühl. Der Autor zeigt Möglichkeiten zum Selbstmanagement auf, die im Alltag gut umsetzbar sind. Ein Buch für Betroffene, Angehörige und Wirkende in helfenden, therapeutischen Berufen.

Der Inhalt

- Ursachen und Begründungen
- Auslöser, kulturelle, religiöse und sozialpsychologische Aspekte
- Psychotherapie, Einsicht und Erziehung

Der Autor

Theodor Itten, geb. 1952, studierte Sozialwissenschaften und Psychologie in London und lebt als freischaffender Psychotherapeut und Psychologe in Hamburg und St. Gallen.

Die Rezensionen

...liest sich sehr interessant, ist lebendig geschrieben ... **Eva Jaeggi, Psychologie Heute**

Itten ... bietet breite, allgemein verständliche Anregungen und reiche innere Bilder.

P. Surber, St. Galler Tagblatt

ISBN 978-3-662-46100-6



► springer.com

Itten



Jähzorn

Theodor Itten

Jähzorn

2. Auflage

2. Aufl.

 Springer