

MARTINA PAHR

**RUNTER-  
KOMMEN  
UND  
DRÜBER-  
STEHEN**



© 2021 des Titels »Runterkommen und Drüberstehen« von Martina Pahr  
(ISBN 978-3-7474-0278-8) by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter: [www.m-vv.de](http://www.m-vv.de)

# INHALT

<b>FRUST, MEIN ALTER FREUND</b> .....	<b>9</b>
<b>SCHÖNER LEBEN OHNE FRUST</b> .....	<b>14</b>
<b>FRUST IN ALLER FORM VORGESTELLT</b> .....	<b>18</b>
1. Wie Frust uns schadet .....	22
2. Wofür Frust uns nutzt .....	33
3. Die Gefühle dahinter .....	41
<b>FRUSTFRAGEN</b> .....	<b>48</b>
Der Frust-Test .....	49
Einfach, aber mit Tiefe .....	58
<b>KLEINE TYPOLOGIE DER FRUSTLINGE</b> .....	<b>62</b>
1. Der Kleingärtner .....	63
2. Die Konsumentin .....	63
3. Der Aggressor .....	64
4. Die Überkompensatorin .....	65
5. Der Prokrastinateur .....	66
6. Die Niedergeschlagene .....	66
7. Der Jammerlappen .....	67
8. Die Diva .....	68
9. Der deutsche Tourist .....	69
<b>RELATIVITÄTSTHEORIE DES FRUSTES</b> .....	<b>70</b>
1. Frustfettnäpfchen: die Auslöser .....	71
2. Quelle .....	73

3. In welchem Kontext steht das Frusterlebnis? .....	77
4. Reaktion .....	78
5. Verhältnismäßigkeit .....	80
6. Potenzial .....	81
7. Die nach oben offene Frustrskala .....	83
8. Die Frustrformel .....	85

## **FACETTEN VON FRUST .....** **87**

1. Ungerechtigkeit .....	87
2. Erwartungen .....	89
3. Absagen .....	92
4. Hotlines .....	96
5. Optimierung .....	101
6. Selbstbild .....	104
7. Freude .....	110

## **FRUST IM FOKUS .....** **114**

1. Neurowissenschaft .....	114
2. Psychologie .....	119
3. NLP .....	126
4. Positives Denken .....	131
5. Ernährungswissenschaft .....	135
6. Hypnose .....	141
7. Buddhismus .....	146
8. Meditation .....	148
9. Stoizismus .....	151
10. Hundetraining .....	155

## **ALLTAGSTAUGLICHE FRUSTSCHUTZMITTEL**

### **VON A BIS Z .....** **161**

1. Die Apfelchutney-Alternative .....	161
---------------------------------------	-----

2. Die Balance-Bremse .....	163
3. Die Carpe-Diem-Chance .....	165
4. Der Dunkelbunt-Dreh .....	167
5. Der Energie-Effekt .....	169
6. Die Froschlisten-Formel .....	171
7. Der Glückskeks-Griff .....	173
8. Der Humor-Hebel .....	176
9. Die Idyllen-Inspiration .....	178
10. Der Jetzt-erst-recht-Jubel .....	179
11. Die Klagemauer-Kampagne .....	181
12. Die Leichtigkeit-Lösung .....	184
13. Die Menschlichkeits-Methode .....	186
14. Die Nabelschau-Nachfrage .....	187
15. Die Oberhand-Option .....	189
16. Das Paradox-Potenzial .....	192
17. Die Quecksilber-Qualifikation .....	193
18. Die Rhetorik-Rettung .....	196
19. Die Sekretärinnen-Simulation .....	199
20. Das Tages-Training .....	200
21. Das Urvertrauen-Update .....	202
22. Das Vergebungs-Verfahren .....	205
23. Das Wellness-Werkzeug .....	208
24. Das X-Xenion .....	210
25. Das Yin-und-Yang-Yoga .....	213
26. Die Zielsetzungs-Zauberformel .....	215
Auflösung Frustrtest .....	218
Rezept für Apfelchutney .....	219
Endnoten .....	221
Über die Autorin .....	223