



Gedanken zur Wut



☹️ Worüber hast du dich das letzte Mal richtig geärgert?

☹️ Wie hast du deine Wut gezeigt?

☹️ Wie reagiert dein Körper, wenn du wütend bist?

☹️ Wie schätzt du dich ein? Bist du oft wütend? Weniger oft? Fast gar nie?

☹️ Was hätte dich (bei dem letzten Wutausbruch) ruhiger gemacht?
Wann und wie hättest du dich noch „einkriegen“ können?

☹️ Hat deine Wut etwas bewirkt?

