



GUT GEGEN WUT ÜBUNG

1. Überlege zunächst für dich:

- Was bedeutet Wut für dich?
- Was heißt es, wütend zu sein?

Schreibe stichpunktartig deine Gedanken auf.

- Recherchiere danach im Internet nach einem Bild, wie Wut für dich aussieht. Alternativ kannst du auf einem leeren Papier auch selbst ein Bild malen.

2. Versuche dich an die letzte Situation zurück zu erinnern, in der du wütend warst:

- Was ist passiert?
- Woran hast du gedacht?
- Wie hast du reagiert?
- Wie hast du dich gefühlt?

Schreibe deine Gedanken dazu stichpunktartig auf.

3. Überlege nun: Was kannst du tun, wenn du wütend bist? Trage in die Tabelle ein, welche Möglichkeiten es gibt, mit Wut umzugehen. Kreuze danach in der Tabelle an, ob es für dich positiv oder negativ ist, so mit Wut umzugehen.

Welche Möglichkeiten gibt es mit Wut umzugehen?

Positiv Negativ

4. Beantworte nun folgende Fragen:

- Ist dir etwas aufgefallen?
- Was hat dich überrascht?
- Was war neu für dich?

Schreibe deine Gedanken dazu stichpunktartig auf.