

Name:

Was mache ich, wenn ich richtig wütend bin?



Wut ist ein starkes Gefühl. Aber was ich damit mache, ist meine Entscheidung.

Knietzsche sagt: „Solche Gefühle (wie Wut und Neid) muss man zähmen, damit sie mit einem nicht machen, was sie wollen.“

Wenn wir Wut einfach machen lassen, was sie will, passiert oft etwas, das wir später bereuen.

Wut will manchmal schreien, hauen oder zerstören – aber das löst keine Probleme. Wenn wir lernen, Wut zu zähmen, behalten wir die Kontrolle – und nicht die Wut über uns.

So können wir entscheiden: Was tut mir gut? Was hilft wirklich?

① Was bringt mich auf die Palme?

Kreuze an, was dich wütend macht.

- ☐ Wenn mich jemand beleidigt.
- ☐ Wenn ich nicht ernst genommen werde.
- ☐ Wenn ich mich ungerecht behandelt fühle.
- ☐ Wenn jemand lügt.
- ☐ Wenn ich ausgelacht werde.
- ☐ Wenn ich ignoriert werde.
- ☐ Wenn ich verliere.
- ☐ Wenn jemand meine Sachen kaputt macht.
- ☐ Wenn mir keiner zuhört.
- ☐ Wenn jemand meine Familie beleidigt.
- ☐ Anderes: _____

② Strategien gegen das „Explodieren“.

Was hilft mir, wenn ich wütend bin?

Kreuze an, was dir helfen könnte - oder schreibe selbst etwas auf.

- ☐ Allein sein.
- ☐ Rausgehen oder an die frische Luft.
- ☐ Musik hören.
- ☐ Boxsack oder Kissen hauen.
- ☐ Tief ein- und ausatmen.
- ☐ Mit jemandem reden.
- ☐ Zeichnen oder schreiben.
- ☐ Sport machen.
- ☐ Handy weglegen.
- ☐ Andere Idee: _____

Religion