

## UMGANG MIT ÄRGER UND WUT

1. Beruhige Dich
2. Wechsle den Raum
3. Hole 3x die Luft
4. Zähle langsam rückwärts 10...9...8...
5. Denke an etwas Schönes
6. Sage: „BERUHIGE DICH“ zu Dir selber

!!! DENKE ÜBER DIE LÖSUNG NACH !!!

Darüber solltest Du später nachdenken:

- Warum habe ich mich so geärgert?
- Was habe ich dann gemacht?
- Was hat funktioniert?
- Was hat nicht funktioniert?
- Was werde ich anders machen?
- Kann ich mit mir zufrieden sein?



Quelle: Yvonne Homann, FBS Frankfurt