

Was tun, wenn ich wütend bin?

Wut ist ein Gefühl

Gefühle



Froh



Traurig



Wütend

Ängstlich



Drei Tricks

Merk dir

1

2

3

Atmen

Sagen

Weggehen



So wird die Wut kleiner

- 1 Stopp! Tief einatmen, langsam ausatmen. Dreimal.**
- 2 Sag es: Ich bin wütend, weil ...**
- 3 Kurz weggehen: ans Fenster, zum Ball.**

Die Wut geht vorbei. Du bleibst.

Das weißt du jetzt

- Froh, traurig, ängstlich, wütend: Alle Gefühle sind okay.
- Wut spürst du im Körper: heißes Gesicht, feste Fäuste, lauter Atem.
- Wütend sein ist erlaubt. Hauen ist nicht erlaubt.
- Beim Streit: Stopp sagen, zuhören, zusammen eine Lösung finden.
- Sagt jemand Stopp, hörst du sofort auf.

FÜR ELTERN

Gefühle brauchen Wörter: Sammeln Sie gemeinsam fünf Gefühlswörter mehr als froh und traurig, zum Beispiel stolz, enttäuscht oder aufgeregt.

Was tun, wenn ich wütend bin?

Name: _____

Datum: _____

1 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ich bin wütend. Erst atme ich tief.	☐	☐
Wütend sein ist erlaubt.	☐	☐
Wenn ich wütend bin, darf ich hauen.	☐	☐
Sagt jemand Stopp, höre ich sofort auf.	☐	☐
Wut bleibt für immer.	☐	☐
Ich darf sagen: Ich bin wütend, weil ...	☐	☐

2 Was kommt zuerst? Verbinde die Zahl mit dem Trick.

1**Sagen****2****Weggehen****3****Atmen**

Was tun, wenn ich wütend bin?

3 Schreib das Wort ins Kästchen.

Wut ist ein .

Wütend sein: ja. Hauen: .

Stopp heißt: Ich höre .

Was tun, wenn ich wütend bin?

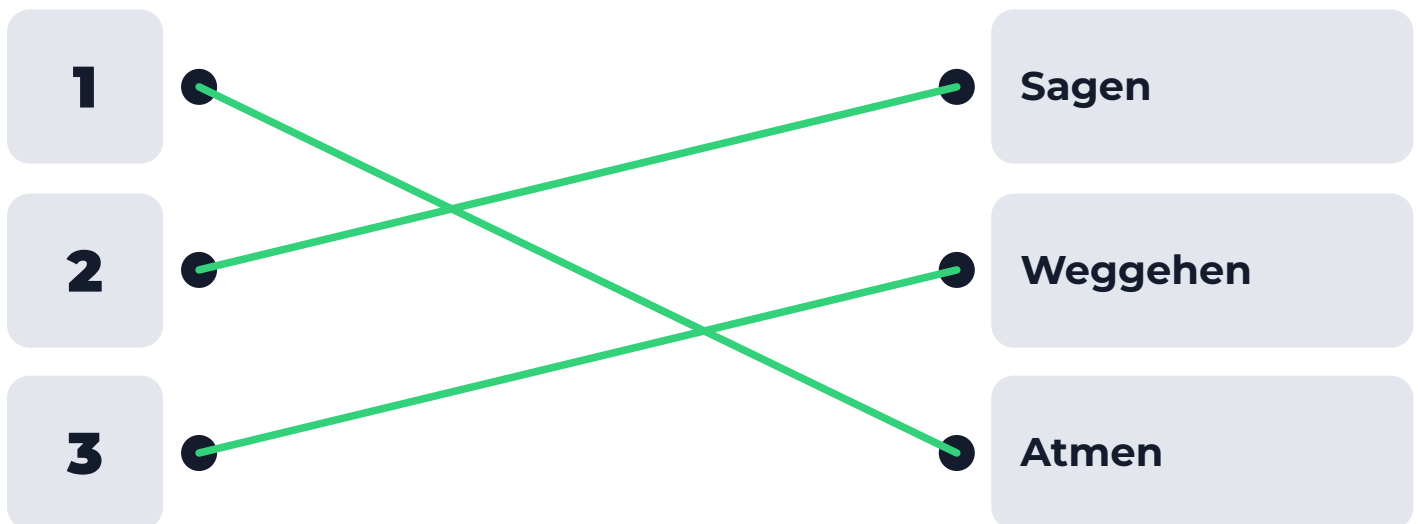
FÜR ELTERN

Es gibt kein falsches Gefühl, nur falsches Handeln. Üben Sie die Tricks in ruhigen Momenten; in der Wut selbst hilft es, wenn Sie gemeinsam tief atmen.

1 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ich bin wütend. Erst atme ich tief.	☒	☐
Wütend sein ist erlaubt.	☒	☐
Wenn ich wütend bin, darf ich hauen.	☐	☒
Sagt jemand Stopp, höre ich sofort auf.	☒	☐
Wut bleibt für immer.	☐	☒
Ich darf sagen: Ich bin wütend, weil ...	☒	☐

2 Was kommt zuerst? Verbinde die Zahl mit dem Trick.



Was tun, wenn ich wütend bin?

3 Schreib das Wort ins Kästchen.

Wut ist ein .

Wütend sein: ja. Hauen: .

Stopp heißt: Ich höre .