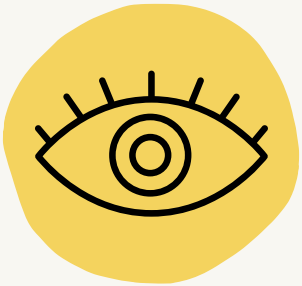
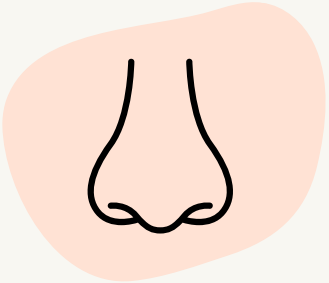
BERUHIGUNGS STRATEGIE



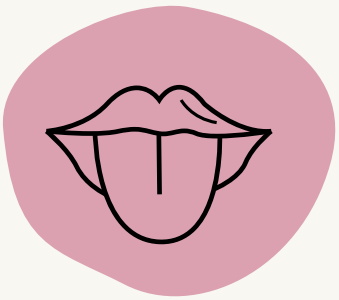
5 DINGE, DIE DU SEHEN KANNST

4 DINGE, DIE DU ANGREIFEN KANNST

3 DINGE, DIE DU SEHEN KANNST



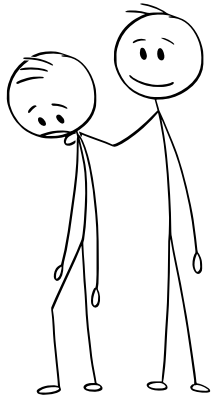
2 DINGE, DIE DU RIECHEN KANNST



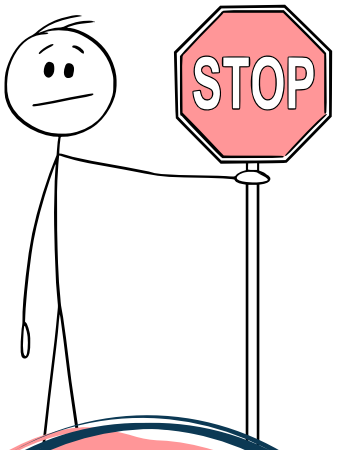
1 DINGE, DIE DU SCHMECKEN KANNST

Wenn ich bin WÜTEND Kann ich...

Unterstützung bei einer vertrauenswürdigen Freundin oder einem vertrauenswürdigen Freund suchen.

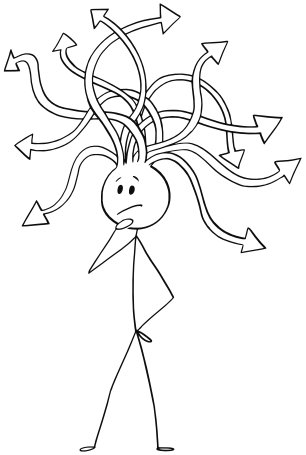


Den Fokus auf die Lösung des Problems legen statt auf die Emotion.

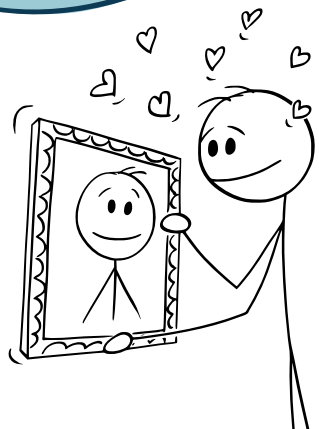


Negative Gedanken zu positiven Affirmationen / Gedanken umwandeln.

Mich in die Lage der anderen Person versetzen, um Perspektive und Empathie zu gewinnen.



Pause machen, durchatmen und meine Gedanken neu ordnen.



Stopp Hand

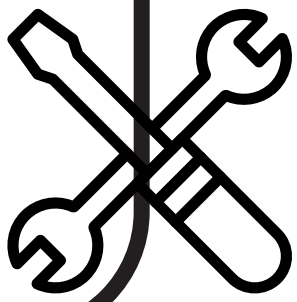
1) Was kann ich tun, wenn jemand geärgert wird?
2) Was kann ich sagen (z. B. „Hör auf!")?
3) Wen kann ich um Hilfe bitten?
4) Wie kann ich helfen?
5) Wie kann ich mich selbst schützen?

Wut-Werkzeugkoffer

Was kann ich **tun**?

Wer kann mir **helfen**?

Was kann ich **sagen**?

Was tut mir **gut**?

Mein Wut-Trick