

WUT RAUSLASSEN



Es ist nicht erlaubt, jemandem weh zu tun, auch wenn du sehr wütend auf ihn bist. Aber was kannst du stattdessen tun? Wenn dir das passiert, kannst du **dich zuerst ein bisschen entfernen und dir einen Moment nehmen, damit die Wut abklingt**. Danach kannst du die verschiedenen Übungen auf diesem Blatt ausprobieren, um deine Wut rauszulassen. Wollen wir es versuchen?

Versuche...



deinen Körper mit aller Energie zu schütteln, wie ein Küken, das seine Federn trocknen möchte.



alle Muskeln deines Körpers anzuspannen, während du den Atem anhältst, und dann alles gleichzeitig wieder zu entspannen.



vor dem Spiegel Grimassen zu schneiden.



Versuch so zu tun, als würdest du schreien, und lasse dabei die ganze Luft aus deinem Mund strömen, während er weit geöffnet ist.



Reibe die Handflächen an deinen Schultern, Armen, Bauch, Beinen und Füßen, als ob du dich abstauben würdest.

Was bewirken diese verschiedenen Übungen in deinem Körper? Spürst du ein Kribbeln? Ein Gefühl von Wärme? Oder vielleicht einfach Lust zu lachen?