

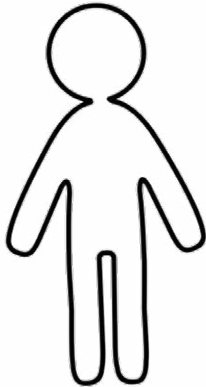


Name: .....

# Wut und Unsicherheit

## Podcast Minute 6:40–11:55

**1.** In welchem Bereich seines Körpers spürt Jeremy Wut? Welche Farbe könnte dieses Gefühl haben? Zeichne es in die Figur.



**2.** Kennst du dieses Gefühl auch? Beschreibe eine Situation, in der du so etwas gespürt hast. Du kannst auch ein Beispiel nennen, das weniger persönlich ist, wenn dir die Situation unangenehm ist.

---

---

---

**3.** Welche Gefühle hängen oft mit dem Gefühl der Wut zusammen? Es gibt kein richtig oder falsch.

☐ Angst   ☐ Freude   ☐ Unsicherheit   ☐ Mut   ☐ Traurigkeit   ☐ Verzweiflung

**4.** Wut zu spüren, ist normal. Wichtig ist, wie du mit Wut umgehst. Hier findest du verschiedene Möglichkeiten. Manche Ideen sind gute Wege, andere eher schlechte. Überlege gut! Male an, was dir in deiner Wut wirklich helfen könnte.

Tief ein- und ausatmen

Jemanden anschreien

Auf ein Kissen boxen

Etwas kaputt machen

Eine Pause machen und rausgehen

Eine Vertrauensperson um Hilfe bitten

Andere Kinder beschimpfen

Musik hören, die dich beruhigt

Dir selbst Vorwürfe machen

Alles in dich hineinfressen

Eine Runde rennen

**5.** Hast du noch weitere Ideen, wie du mit Wut umgehen könntest? Schreibe sie hier auf.

---

---

---