



Copyright Silvia Szalony

Wutraustrampler

Wenn du wütend bist, ist es wichtig, dass du

- die Wut raus lässt: Emotionen müssen erst einmal abgelassen werden, sonst setzen sie sich in unseren Organen fest und richten dort womöglich Schaden an!
- niemanden anderen dabei verletzt
- du dich nachher besser fühlst

Nachher kann man dann an den Bildern zu dieser Wut mental arbeiten (das erklär ich dir ein anderes Mal)

Halte dich dabei an folgende Punkte so gut es geht:

- 1) Geh in dein Zimmer und schließe die Türe.
- 2) Leg dich in dein Bett auf den Rücken und stelle deine Beine auf.
- 3) Nun beginne zu trampeln und mit den Händen wild um dich zu schlagen.
- 4) Schreie in deinen Polster so laut du kannst.
- 5) Trommle mit beiden Händen auf den Polster ein.
- 6) Nimm ein gerolltes Handtuch, und schlag damit auf deinen Polster ein. Das tut gut und du tust niemandem weh dabei!
- 7) Du kannst auch wildes Tier spielen und auf das Handtuch beißen. Vielleicht will dir jemand das Handtuch wegziehen?

Mach das alles auch abwechselnd, bis du dich besser fühlst.