

# HANDOUT: Alternative Ausdrucksformen von Ärger, Wut und Zorn

Kategorie	Unterkategorie	Gruppengröße	Dauer	Sprache
Soziales Lernen	Aggression	Individuell Kleine Gruppe	60 min	Deutsch

## Wie ich meine Wut zeige:

a) Physisch \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Kognitiv \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Verhalten \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Alternativen, die ich nutzen kann, wenn ich verärgert bin:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Andere Dinge, die ich an meiner Wut ändern kann:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Was sagen Ihre Antworten über Sie und die Art und Weise, wie Sie mit Ärger umgehen aus?

---

---

---

