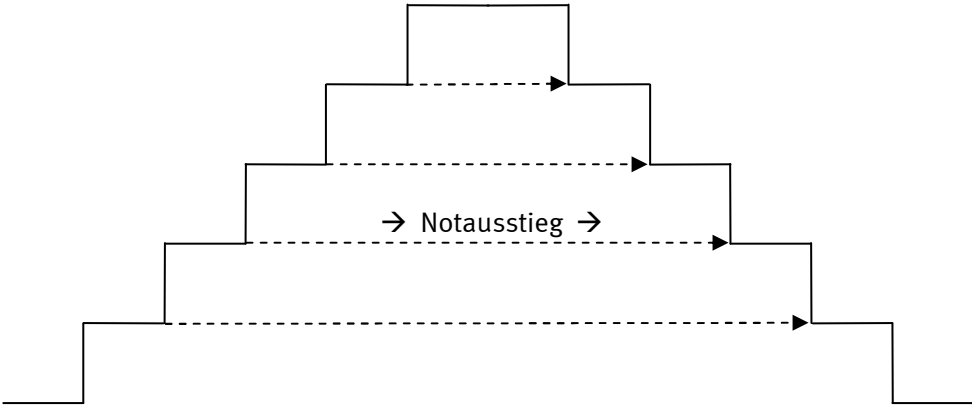




Die Wut-Treppe

- Wut erkennen
- Wut annehmen
- Ausraster vorbeugen

- Entscheidung treffen
- Schnitt machen
- Notausstieg



Wie zeigt sich meine Wut? → Skala 1 (geringe Wut) bis 6 (grosse Wut)

6

5

4

3

2

1

Was sind meine persönlichen Notausstiege? → "Top-Ten"

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.