

# Schritte zum konstruktiven Umgang mit Ärger und Wut



COLEGIO ANDINO  
DEUTSCHE SCHULE



Was tut ihr, wenn ihr ärgerlich und wütend seid?

1. Wie fühlt sich mein Körper an?
2. Beruhige dich:
  - Hole dreimal tief Luft.
  - Zähle langsam rückwärts.
  - Denke an etwas Schönes.
  - Sage "Beruhige dich" zu dir selber.
3. Denke laut über die Lösung des Problems nach.
4. Denke später darüber nach:
  - Warum habe ich mich geärgert?
  - Was habe ich dann gemacht?
  - Was hat funktioniert?
  - Was hat nicht funktioniert?
  - Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
  - Kann ich mit mir zufrieden sein?

