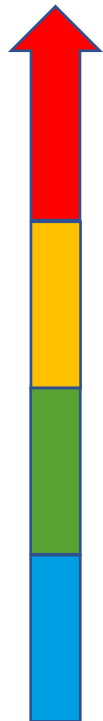




ARBEITSBLATT – AUFGABE 3A

Was passiert bei Wut?

Ergänze die folgende Tabelle, indem du die verschiedenen Anzeichen nach Höhe der Intensität ordnest.



Ich fühle mich ...	Mein Körper, meine Stimme, meine Atmung ...	Ich denke, ich sage mir ...



ARBEITSBLATT – AUFGABE 3A

Was passiert bei Wut?

Schneide die Aussagen aus, um sie neu zu ordnen und in die Tabelle zu kleben.



Ich fühle mich ...	Mein Körper, meine Stimme, meine Atmung ...	Ich denke, ich sage mir ...
Ich raste aus.	Ich schreie. Ich schlage um mich.	„Ich explodier gleich, ich werde ihn schlagen!“
Ich bin wütend.	Ich schimpfe, meine Stimme wird lauter.	„Ich hab’ Recht!“
Ich bin verärgert.	Ich strecke meine Brust raus.	„Sie ist gemein. Er ist blöd.“
Ich bin unzufrieden.	Meine Fäuste sind geballt. Mein Körper spannt sich an.	„Das ist unfair.“
Ich bin genervt.	Mein Herz schlägt schnell.	„Ich bekomme nie das, was ich will.“
Ich fühle mich attackiert.	Ich laufe rot an, mir ist heiß.	„Immer bin ich es.“
Ich bin ungeduldig.	Mein Blick wird starr.	„Ich hab’ nichts gemacht.“