

# ARBEITSBLATT – AUFGABE 3C

## Meine Ruhe wiederfinden.

Steig die Leiter hoch, um wieder ruhig zu werden.



10. Auch wenn wir nicht einer Meinung sind, ist das in Ordnung.

9. Ich sage das, was ich sagen möchte und höre mir die Meinung des anderen an.

8. Ich sage mir „Das ist nur ein Wutanfall“. Ich rufe SuperCortex in meinem Kopf auf.

7. Ich rede nicht so viel, wenn ich wütend bin.



6. Ich atme langsam in meinen Bauch.

5. Ich stelle meine Füße fest auf den Boden wie ein Baum.

4. Ich schließe die Augen oder ich fixiere einen neutralen Punkt.

3. Ich atme schwer. Mein Herz schlägt schnell.

2. Mein Körper ist angespannt, verkrampft.

1. Ich fühle die Wut in mir.

