

# SELBSTBEWERTUNGSBOGEN – WERKSTATT 3

## Was passiert bei Wut? Was tun?



Hier sind verschiedene Punkte, die du bewerten kannst oder bei denen du dich selbst bewerten kannst:

1. Mir hat der Film gefallen.				
2. Mir haben die Aufgaben und Lehrmaterialien gefallen.				
3. Ich habe die verschiedenen Phasen der Wut kennengelernt.				
4. Ich habe gelernt, die Anzeichen Wut zu beobachten.				
5. Ich kann besser ausdrücken, was ich fühle, wenn ich wütend bin.				
6. Ich habe gelernt, wie ich wieder ruhig werden kann.				
7. Ich kann meinen Körper und meine Atmung nutzen, um mich zu beruhigen.				