

# Kontrolle von Wut in Konflikten

## Aufgaben:

1. Kreuze die richtigen Antworten an!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe die Fragen zusammen mit den richtigen Antworten in dein Heft!



Welche Methode hilft dem Gehirn, sich zu beruhigen?

- weggehen     bis zehn zählen     tief durchatmen

Was gibt beiden Seiten Zeit, sich zu beruhigen?

- bis zehn zählen     tief durchatmen     eine Pause machen und wegzugehen

Warum ist es gut, über die Gründe für die Wut nachzudenken?

- Es hilft, die Wut zu verstärken.     Es hilft, die andere Person zu ärgern.     Es hilft, die Situation besser zu verstehen.

Wie sollte man mit der anderen Person reden, wenn man wütend ist?

- laut und aggressiv     ruhig und respektvoll     gar nicht reden

Was setzt der Körper frei, wenn man Sport macht?

- Stoffe, die die Wut verstärken     Stoffe, die einen müde machen     Stoffe, die ein gutes Gefühl geben

Mit wem ist es gut, über die Wut zu sprechen?

- mit der Person, die einen wütend gemacht hat     mit Freunden oder der Familie     mit niemandem

Was kann man tun, wenn die Wut nicht weggeht?

- die Wut ignorieren     die Wut an anderen auslassen     einen Experten wie einen Psychologen aufsuchen

Ist Wut ein normales Gefühl?

- manchmal     ja     nein