

# Wut kennen lernen

Kannst du Sulli verstehen? Wie fühlt er sich? Was könnte er zu folgenden Fragen antworten:

Wie sieht Wut aus?

Wie riecht Wut?

Sulli

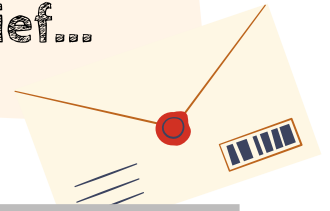


Wie tönt Wut?

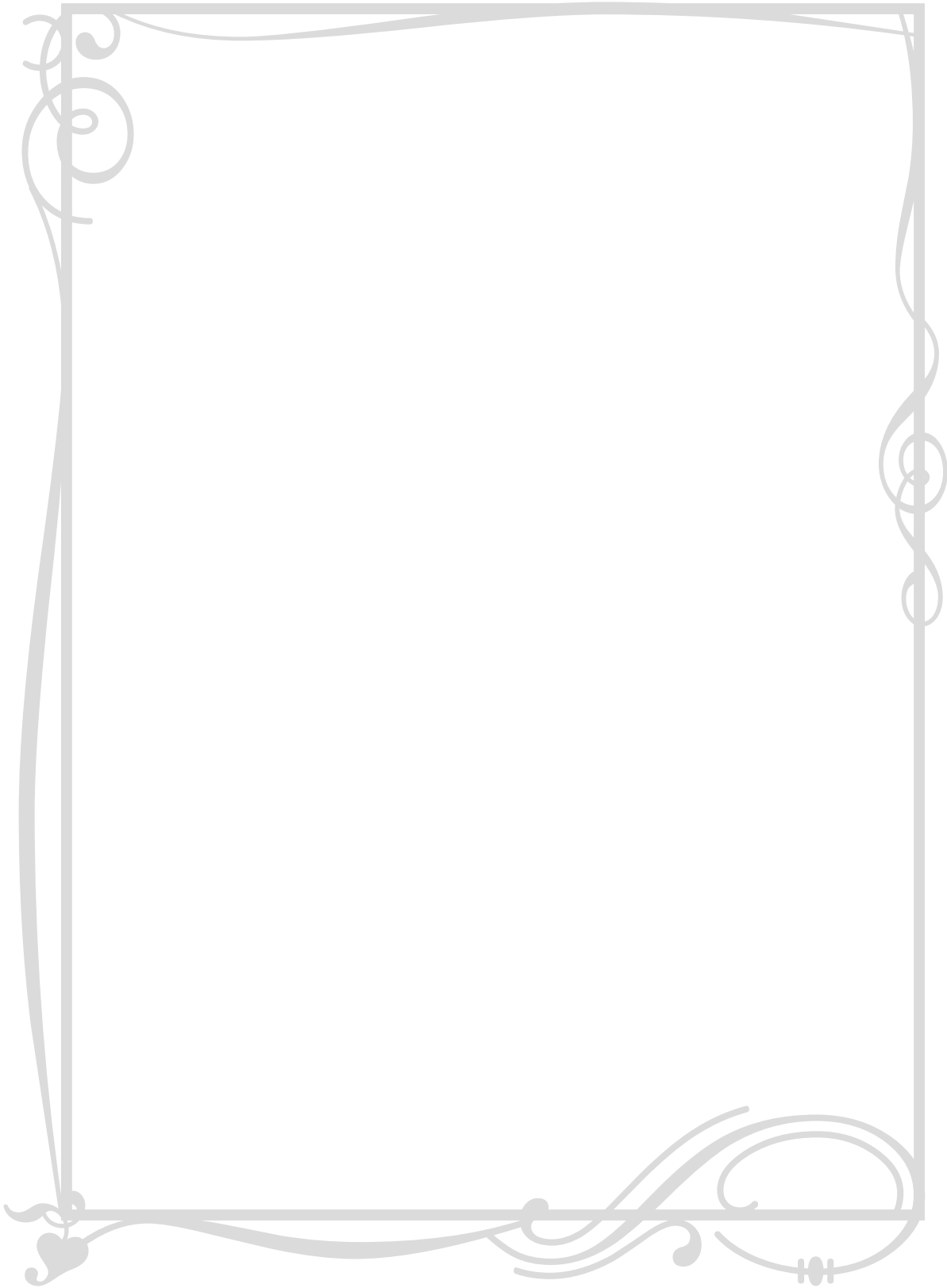
Wie fühlt sich Wut an?

Was ist das Ziel von Wut?

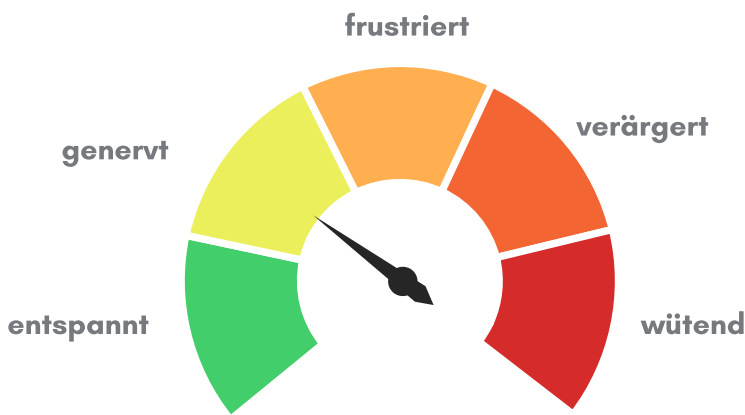
Sulli schreibt seiner Wut einen Brief..

A large rectangular writing area with a decorative border of red and blue diagonal stripes. The interior of the rectangle is filled with horizontal lines for writing, providing a space for the child to write their letter.

**So stellt sich Sulli seine Wut vor...**



## Hilf Sulli mit seiner Wut umzugehen.



Lieber Sulli, wenn du die Wut rechtzeitig abfängst, kannst du viele Nerven sparen!

Erzähle Sulli von dir. Wann warst du das letzte Mal **genervt**?

---

An was hast du das **gemerkt**? Wo hast du es **gefühlt**? Was hast du **gesagt**?  
Wie hast du **reagiert**?

---

Wann warst du das letzte Mal **frustriert**?

---

An was hast du das **gemerkt**? Wo hast du es **gefühlt**? Was hast du **gesagt**?  
Wie hast du **reagiert**?

---

Wann warst du das letzte Mal verärgert oder **wütend**?

---

An was hast du das **gemerkt**? Wo hast du es **gefühlt**? Was hast du **gesagt**?  
Wie hast du **reagiert**?

---

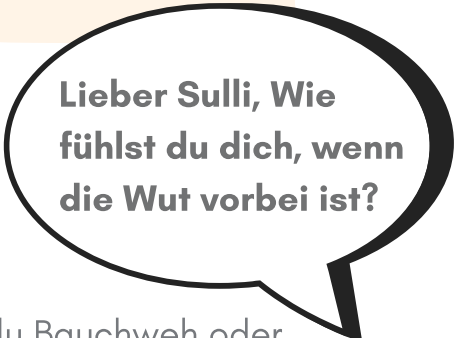
## Wie fühlt es sich an, wenn die Wut vorbei ist?

Was ist passiert? Wie hast du reagiert? Wie hat sich dein Körper danach angefühlt?

Wie hast du dich gefühlt?

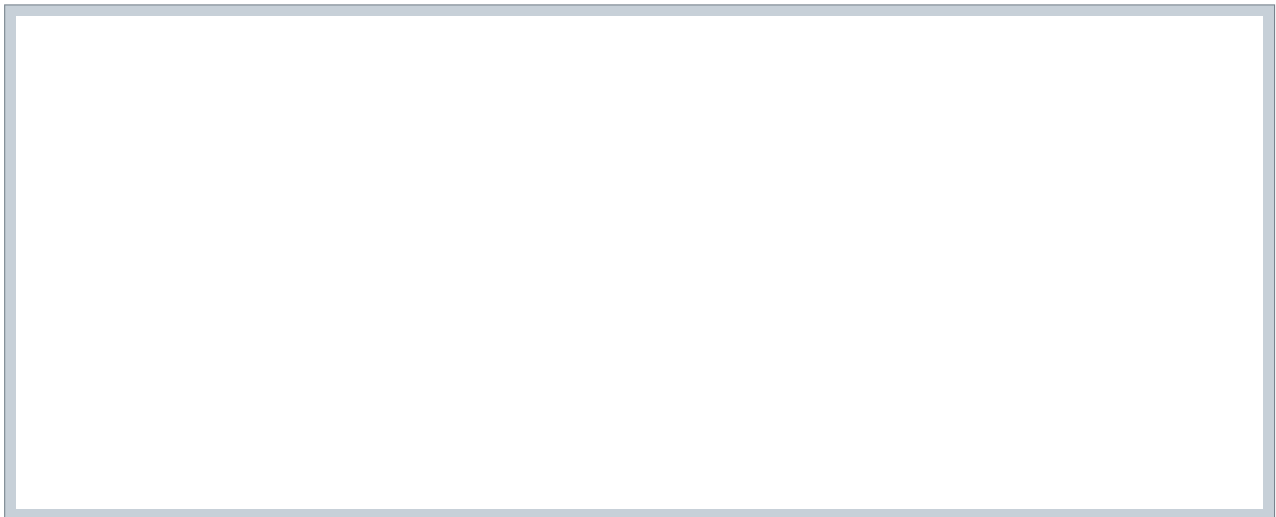
heiß, kalt, unruhig, durcheinander, nervös, müde? Hattest du Bauchweh oder war dein Atem schnell/langsam?

Erzäh es Sulli.



Lieber Sulli, Wie fühlst du dich, wenn die Wut vorbei ist?

Okay, ich erzähle dir, wie es bei mir war, als ich das letzte Mal wütend war:



Was wünschst du dir nach dem Wutausbruch? Eine Umarmung, alleine sein, weinen, einen Spaziergang machen, mit jemandem Zeit verbringen, einen Film schauen, Musik hören.... Erzähle es Sulli!

