

WUT
IST
EIN GUTES GEFÜHL

Community
EDITIONS × EIN GUTES
GEFÜHL



GUTEN MORGEN
...

GEFÜHLS-
DSCHUNGEL
!!!



Heute wird ein ...



... beschissener Tag!

PLATSCH!!!



Soll aber
angeblich Glück
bringen!

Wer wagt es, unter
MEINEN Baum zu
machen??? Na warte,
wenn ich dich erwische!



WARST DU?
DAS ETWA !



ICH???
Ich wünschte, ich
könnte so große
Haufen machen.
Dann würde
mein Frühstück
von ganz allein
vorbeigeschwirrt
kommen.

Pass bloß auf, dass
du nicht zu meinem
Frühstück wirst!





Warum regst du
dich so auf, kleiner
Leopard?

Mach ich gar nicht!
Ich bin ganz ruhig.



Bist du nicht.
Die Wut hat dich
gepackt und fest im
Griff. Wir sehen
uns später.



HALLO DU!

Du kannst dir Gefühle wie kleine, gutmütige Monster an deiner Seite vorstellen. Sie zeigen dir, was dir Freude macht, was dich traurig stimmt und was dir manchmal Angst einjagt. Manche sind laut und hüpfen wild herum. Andere sind leise und verstecken sich gut. Aber alle gehören zu dir und alle möchten dir etwas sagen.

In diesem Buch geht es um ein ganz spannendes Gefühl: die **Wut**.

Stell dir vor, jemand nimmt dir etwas weg. Du spürst deswegen sicher Wut. Du bist dann **wütend** oder **sauer**. Wütend werden fast alle Menschen mal. Meistens dann auf andere Menschen oder auf eine Situation oder ein Ereignis. Aber auch Wut ist ein hilfreiches Gefühl. Die Wut zeigt dir, dass etwas nicht in Ordnung ist und dich stört. Ab und zu wütend zu sein, ist ganz normal, vielen Menschen geht es so. Wütend zu sein, ist aber auch sehr anstrengend. Deswegen ist es oft besser, nur wütend zu sein, wenn es wirklich sein muss und jemand sehr böse zu dir war.

Wenn du mal echt sauer gewesen bist und herausfinden konntest, warum genau und was du eigentlich möchtest, wird die Wut langsam kleiner. Dann schaut dich dein Wut-Monster an und sagt: „Danke, dass du mir zugehört hast.“

WAS MACHT DICH WÜTEND?

Hier kannst du Dinge sammeln, die dich wütend machen!

Mach das Stück für Stück – du kannst immer wieder zurückkommen und mehr dazumalen oder -schreiben.

Schreibe alles, was dich wütend macht, an die Linien und füge so viele Striche hinzu, wie du magst:

