

# Wut tut gut!

Oft unterdrückt, selten genutzt:  
Lerne deine Wut heilsam einzusetzen.

**Wohl.Fühl.Zeit**

## Fragebogen zu Beginn des Trainings:

1. Nenne 3 Dinge/Menschen/Orte/Umstände, über die du regelmäßig wütend wirst.
2. Was spürst du in deinem Körper, wenn du wütend bist?
3. Wie lange bleibst du in der Regel wütend?
4. Was findest du gut und hilfreich an deiner Art wütend zu sein?
5. Was findest du nicht hilfreich an deiner Art wütend zu sein?
6. Was ist dein Wunsch an dich selbst für Situationen in denen du wütend bist?