

# Kontrolle von Wut in Konflikten

## Aufgabenstellung:

1. Schreibe die Wörter in die richtigen Lücken!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe den Text noch einmal ohne Fehler in dein Heft ab!



Wut ist ein starkes \_\_\_\_\_, das jeder mal hat. Es ist okay, wütend zu sein, aber es ist wichtig, diese Wut richtig zu \_\_\_\_\_. Wenn wir wütend sind, können wir Dinge sagen oder tun, die wir später bereuen. Es gibt verschiedene \_\_\_\_\_, wie man seine Wut kontrollieren kann.

Ein Weg ist, tief durchzuatmen. Das hilft dem \_\_\_\_\_, sich zu beruhigen.

Ein anderer Weg ist, bis zehn zu zählen. Das gibt einem Zeit, \_\_\_\_\_, bevor man etwas tut. Manchmal ist es auch gut, eine Pause zu machen und wegzugehen. Das gibt beiden \_\_\_\_\_ Zeit, sich zu beruhigen.

Es ist auch hilfreich, über die Gründe für die \_\_\_\_\_ nachzudenken.

Manchmal sind wir wütend, weil wir uns ungerecht behandelt fühlen. In solchen \_\_\_\_\_ kann es helfen, mit der anderen Person zu reden. Aber es ist wichtig, das in einer ruhigen und respektvollen \_\_\_\_\_ zu tun.

Sport kann auch helfen, Wut loszuwerden. Wenn man sich bewegt, setzt der Körper \_\_\_\_\_ frei, die einem ein gutes Gefühl geben. Das kann die Wut verringern.

Es ist auch gut, mit \_\_\_\_\_ oder der Familie über die Wut zu sprechen. Sie können einem gute \_\_\_\_\_ geben. Manchmal hilft es auch, einen Experten wie einen Psychologen aufzusuchen.

\_\_\_\_\_ ist also ein normales Gefühl, aber es ist wichtig, sie richtig zu kontrollieren. Das macht das \_\_\_\_\_ für alle einfacher und angenehmer.

Gehirn Ratschläge Wege Seiten Freunden nachzudenken Gefühl  
kontrollieren Wut Art Stoffe Leben Wut Fällen