



## Vulkanübung

Das brauchst du:

- Buntstifte
- Schreibzeug
- Vorlage Vulkanübung

UMGANG MIT  
WÜTAUSBRUCH

So gehst du vor:

1. Wähle eine Situation aus, in der du sehr wütend warst und erinnere dich daran was du in diesem Moment getan und gefühlt hast.

**Tipp:** Spiele die Situation nach, um dich besser zu erinnern.

2. Schreibe die Gedanken und Gefühle nun auf die oberen Zeilen neben dem .
3. Versuche nun auf die Signale zu achten, die kurz davor aufgetreten sind.

**Beispiel:** Druck im Brustbereich, feuchte Hände, heiße Ohren, veränderte Stimme

4. Schreibe diese Dinge auf die vorderen Zeilen unter der roten Linie 

5. Überlege nun was du tun kannst, um dich zu beruhigen. Schreibe oder male die Vorschläge auf die hinteren Zeilen nach dem Pfeil.

**Toll! So kannst du lernen, einen Gefühlsausbruch rechtzeitig zu stoppen!**

# Vorlage Vulkanübung

