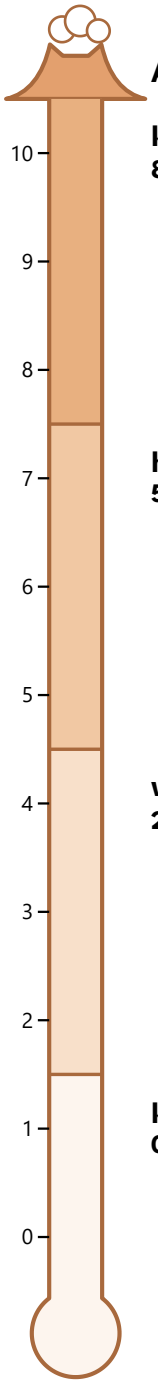
# Wutvulkan

© Skills King

Wut ist erlaubt. Schaden kann erst der Ausbruch machen. Fülle das Blatt in einer ruhigen Zeit aus.

**Das heizt mich auf:** _____

etwa Schlaf, Hunger, Schmerzen, Stress




**So merke ich es**
Körper · Gedanken · Drang

**Was passt jetzt?**

**Meine Notbremse:** Spätestens bei _____ halte ich an und _____

**Danach:** Was mache ich wieder gut? Was tue ich nächstes Mal früher?

**Wer oder was unterstützt mich?**

Reden: Dargebotene Hand **143** · Jugendliche **147** · Notruf **144** · ausserhalb der Schweiz **112**
Geht es um Gewalt, Drohung oder Kontrolle? Opferhilfe **142**, in Gefahr Polizei **117**.
**skills-king.ch/gefuehlsbarometer** · Frei zum Ausdrucken für Zuhause, Schule, Beratung, Praxis und Klinik.