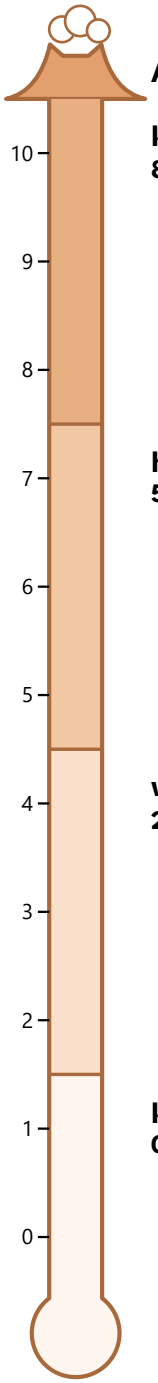
Wutvulkan

© 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.