

Samantha Snowden

# Ich muss nicht wütend sein

Das Mitmachbuch für Kinder



**50** unterhaltsame Übungen,  
um in jeder Situation ruhig  
und freundlich zu bleiben

Vorwort von Dr. Andrew Hill, Hirnforscher

Illustrationen von Sarah Rebar

Aus dem Englischen von Melanie Schirdewahn

**YES**

# Inhaltsverzeichnis



- 10 VORWORT
- 12 BRIEF AN DIE ELTERN
- 13 BRIEF AN DIE KINDER

## Erster Teil: Warum bist du wütend?

### 15 DAS LERNST DU IM ERSTEN TEIL

### 16 SO FÜHLT SICH WUT AN

- 17 ÜBUNG 1: Lerne deine Wut kennen
- 20 ÜBUNG 2: Finde Worte für deine Gefühle
- 22 ÜBUNG 3: Was sagt dir dein Körper?

### 24 DAS MACHT DIE WUT MIT DIR

- 25 ÜBUNG 1: Was passiert im Gehirn und im Körper, wenn man wütend ist?
- 27 ÜBUNG 2: Wir erforschen deine Wut
- 29 ÜBUNG 3: Die Folgen deiner Wut

### 31 BEREITE DICH AUF DIE WUT VOR

- 33 ÜBUNG 1: Wo und wann kommt die Wut?
- 36 ÜBUNG 2: Das Wut-Thermometer
- 40 ÜBUNG 3: Jeder wird mal wütend

### 42 WAS KOMMT NACH DER WUT?

- 44 ÜBUNG 1: Nach der Wut – Körper
- 47 ÜBUNG 2: Nach der Wut – Gefühle und Gedanken
- 48 ÜBUNG 3: Nach der Wut – Folgen für andere

## 50 WAS KÖNNTE NOCH HINTER DEINER WUT STECKEN?

52 ÜBUNG 1: Ängste erkennen

54 ÜBUNG 2: Traurigkeit erkennen

56 ÜBUNG 3: Enttäuschung erkennen

## Zweiter Teil: Was passiert, wenn du wütend bist?

### 59 DAS LERNST DU IM ZWEITEN TEIL

## 60 WAS MACHT DICH WÜTEND?

62 ÜBUNG 1: Innere Ursachen

65 ÜBUNG 2: Äußere Ursachen

68 ÜBUNG 3: Wut-Stärke einschätzen



## 70 WER MACHT DICH WÜTEND?

71 ÜBUNG 1: Gefühle erkennen, Gefühle benennen

73 ÜBUNG 2: Wenn unter Verwandten die Chemie nicht stimmt

76 ÜBUNG 3: Streit in der Schule

77 ÜBUNG 4: Haben wir etwas gemeinsam?

## 79 WIE ZEIGST DU DEINE WUT?

80 ÜBUNG 1: Wie reagierst du in schwierigen Situationen?

82 ÜBUNG 2: Wut-Reaktionen – gesund oder ungesund?

84 ÜBUNG 3: Tricks gegen die Wut

## 86 WAS PASSIERT, WENN DU DIE WUT RAUSLÄSST?

87 ÜBUNG 1: Wie sich Wut auf andere auswirkt

89 ÜBUNG 2: Empathie aufbauen

90 ÜBUNG 3: Kooperation, Verständnis und Aufmunterung

## 92 STEHST DU DIR SELBST IM WEG?

94 ÜBUNG 1: Wer hat das Steuer in der Hand?

98 ÜBUNG 2: Welche Möglichkeiten hast du?

99 ÜBUNG 3: Der Ton macht die Musik

## Dritter Teil: Bedienungsanleitung für deine Wut

### 103 DAS LERNST DU IM DRITTEN TEIL

### 104 COOLE TRICKS GEGEN DIE WUT

- 106 ÜBUNG 1: Innehalten, atmen, spüren, entscheiden
- 108 ÜBUNG 2: Nutze deine fünf Sinne!
- 110 ÜBUNG 3: Du hast die Wahl!
- 111 ÜBUNG 4: Neue Reaktionen bewerten
- 112 ÜBUNG 5: Wie bittest du um das, was du brauchst?

### 114 WAS BRAUCHST DU, WENN DU WÜTEND BIST?

- 115 ÜBUNG 1: Was brauchst du, um dich zu beruhigen?
- 118 ÜBUNG 2: Beruhigungsglas
- 119 ÜBUNG 3: Sei nett zu dir selbst!

### 120 WIE TEILST DU ANDEREN MIT, WAS DU BRAUCHST?

- 122 ÜBUNG 1: Gefühle-Wortschatz aufbauen
- 124 ÜBUNG 2: Was willst oder brauchst du wirklich?
- 127 ÜBUNG 3: Bitte oder Forderung

### 129 DIE WUT DER ANDEREN

- 131 ÜBUNG 1: Wenn Wut auf Wut trifft
- 133 ÜBUNG 2: Wenn Wut auf Verständnis trifft
- 135 ÜBUNG 3: Wenn Wut auf Vergebung trifft

### 138 DU HAST DIE MACHT

- 140 ÜBUNG 1: Surfe über deinen Drang hinweg!
- 142 ÜBUNG 2: Aufmerksamkeit steuern
- 144 ÜBUNG 3: Dankbarkeit trainieren
- 146 ÜBUNG 4: Der beste Tag deines Lebens
- 150 ÜBUNG 5: Herzerfülltheit

156 EMPFEHLENSWERTE ANGEBOTE UND BÜCHER

158 REGISTER

160 ÜBER DIE AUTORIN

