Carina Heer

Das Malbuch zum kreativen Dampfablassen

riva

Wenn die Wut riesengroß wird!

Kennst du das auch? Du bist wütend. So richtig wütend. So wütend, dass du nur noch rot siehst. Dass in dir alles brennt. So wütend, dass du nur noch schreien, toben, um dich schlagen möchtest, weil du nicht weißt, was du sonst tun sollst und es dich innerlich fast zerreißt.

Wut kann schlimm sein. Einerseits.

Andererseits ist Wut auch wichtig. Sie sagt dir: »Hey, da ist was schiefgelaufen. Da passt etwas nicht. An der Situation musst du etwas ändern.«

Das ist gut und kann dir helfen. Aber wenn die Wut nicht wieder weggeht, dann frisst sie dich auf, bis irgendwann nichts mehr von dir übrig bleibt als Hass und Zorn. Was kannst du also tun?

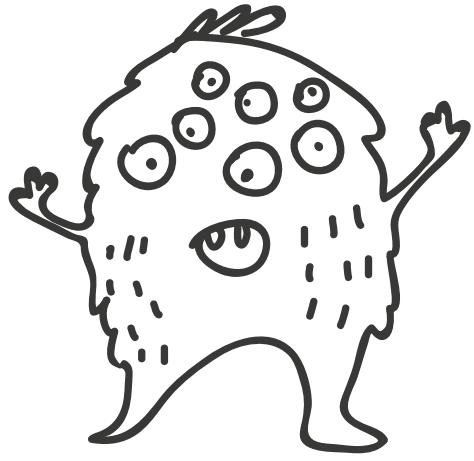
Dein erster Instinkt ist vielleicht, deine Wut an anderen auszulassen. Zu schubsen, zu hauen, andere anzuschreien. Aber mal ehrlich: Haben die anderen das verdient? Und geht es dir danach wirklich besser?

Vielleicht aber lässt du deine Wut auch nur an Dingen aus. Aber wer schon mal mit voller Wucht aus Wut gegen die Wand getreten hat, der weiß, dass auch das keine gute Idee ist.

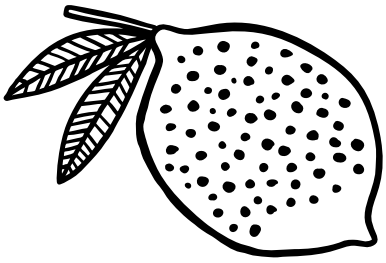
Wie wäre es stattdessen damit? Du nimmst einen Stift zur Hand und lässt deine Wut an diesem Buch aus. Schlage dazu eine beliebige Seite auf, die am besten dazu passt, wie es gerade in dir aussieht. Schmiere, kratze, piekse drauflos und spüre, wie du dich langsam aus dem Griff der Wut löst.

Einen Versuch ist es wert, oder?

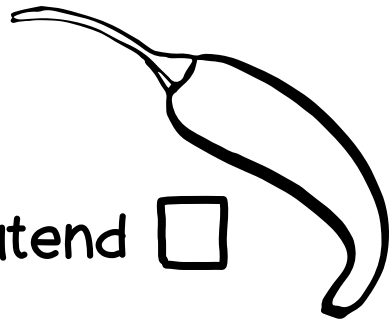
Deine Carina



Wie **WÜTEND** bist du?

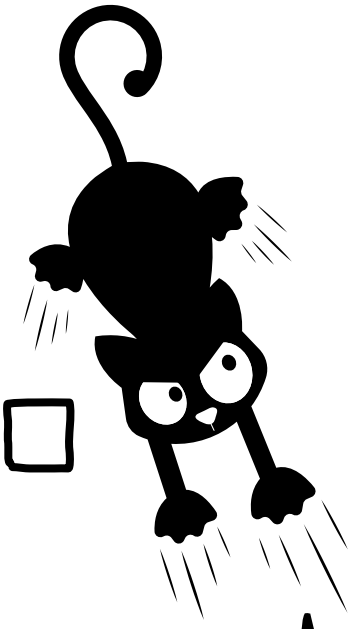


☐ Sauer



ein wenig wütend ☐

☐ ziemlich wütend



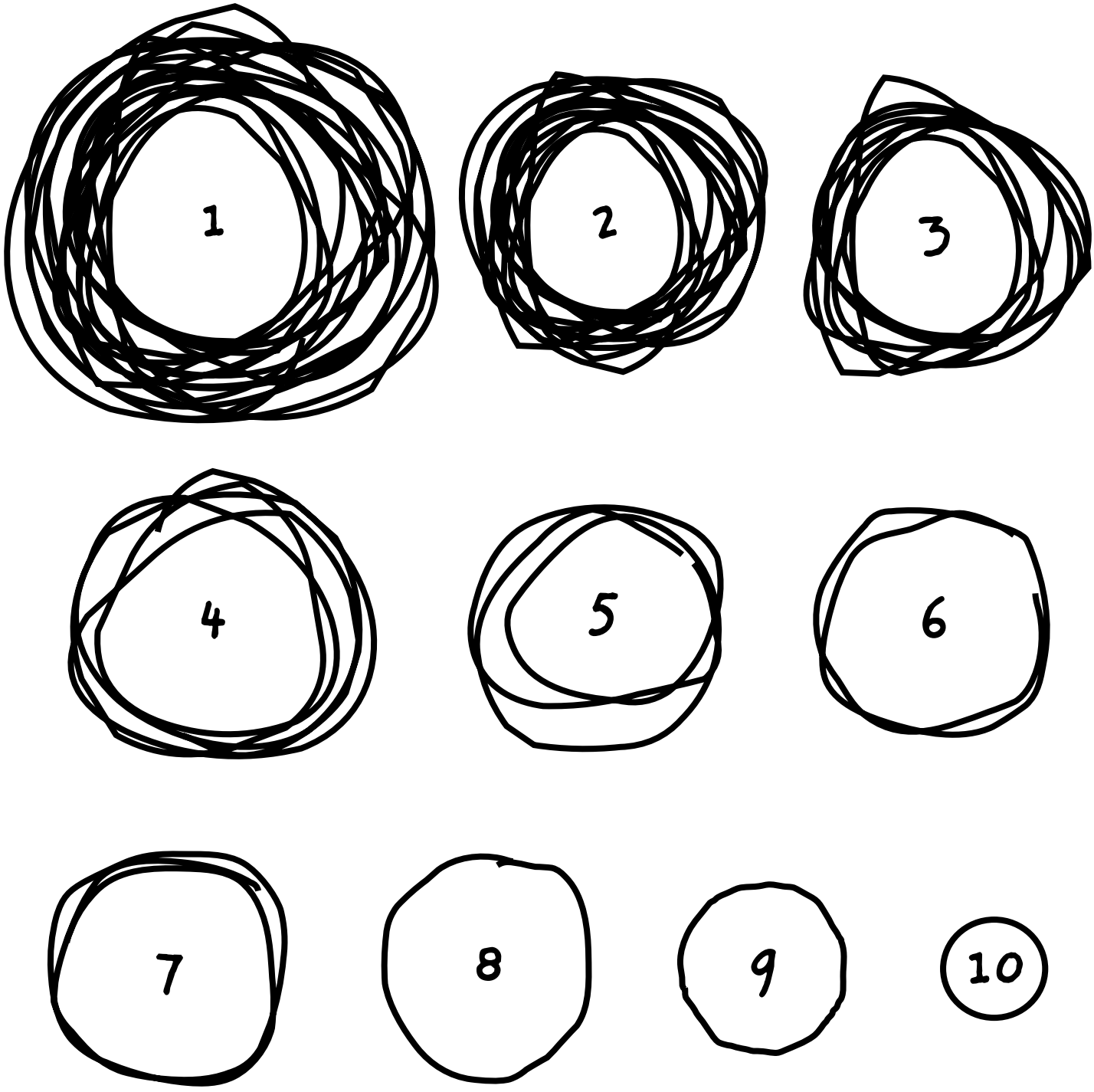
sehr wütend ☐

☐ so richtig extra wütend

RASEND VOR WUT ☐

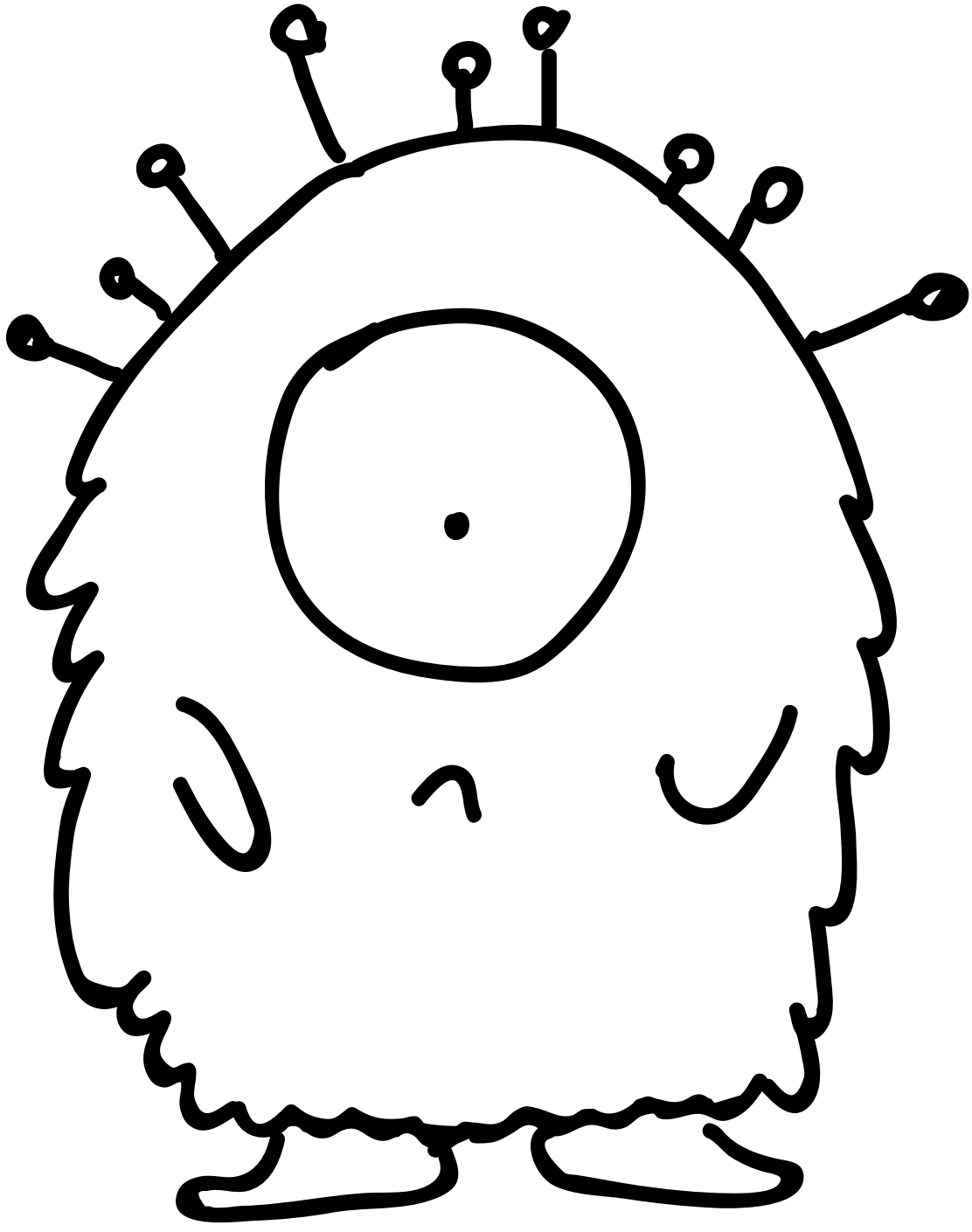
Du platzt gleich vor Wut?

Zähle zum Runterkommen ganz langsam bis 10
und male dabei die jeweils passenden Felder aus.



Lass deine Wut an diesem Monster aus.

Lass lila Schleim auf es regnen, zerkritzle sein Gesicht oder male es grün aus.



Du fühlst dich schrecklich einsam?

Male deine Freunde mit auf diese Seite, die dir helfen können,
wenn es dir nicht gut geht.

Kritzle so lange auf dieser Seite herum, bis du nicht mehr wütend bist.

Du willst dabei schreien?
Tu dir keinen Zwang an!

Du MUSST etwas kaputtmachen?

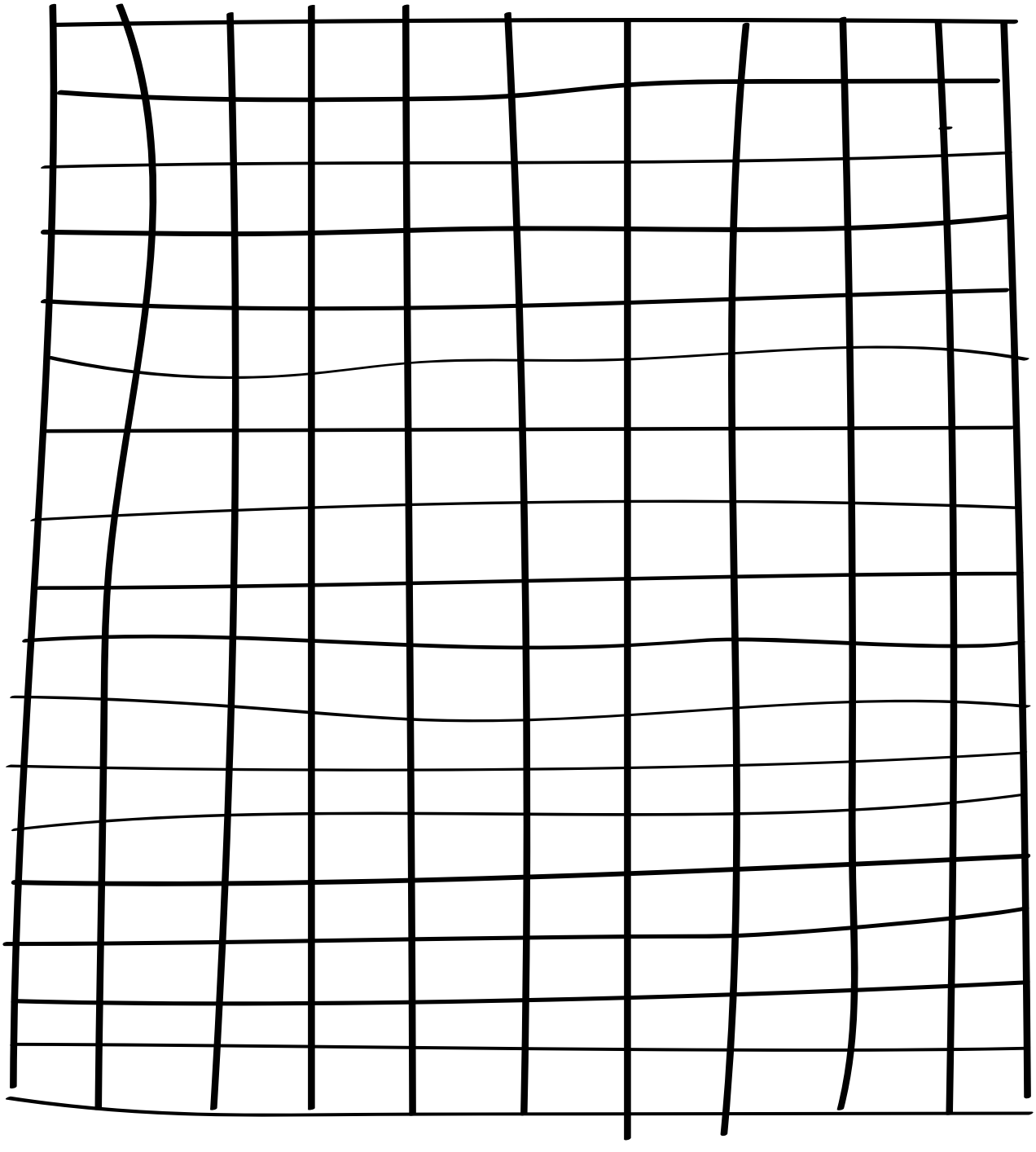
Reiße diese Seite in klitzekleine Stücke,

bis es nicht mehr kleiner geht.

Male die Kästchen auf dieser Seite ALLE aus.

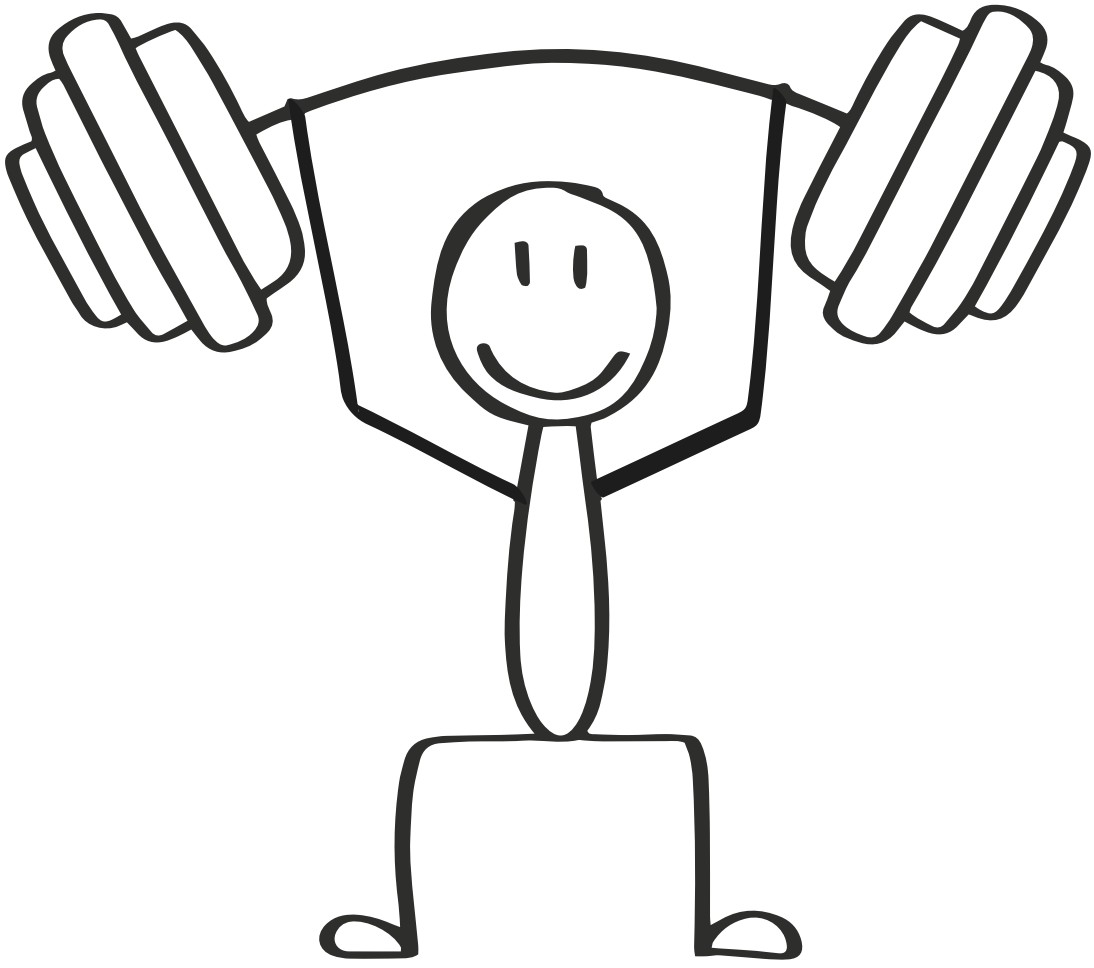
Bei dem einen atmest du ein, beim nächsten aus,
dann wieder ein … und aus … und ein … und aus …

Spürst du, wie du die Wut langsam wegatmest?



Du könntest Gift und Galle spucken?

Male lieber diesen süßen kleinen Drachen aus
und lass ihn Feuer spucken!

Du fühlst dich vor Wut ganz klein und schwach?

Male dieser Figur die dicksten und größten Muskeln,
die man sich nur vorstellen kann.