

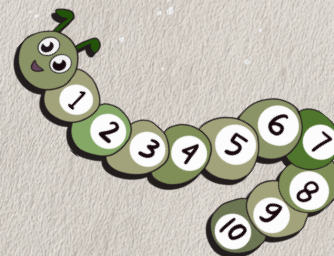
Was mache ich, wenn die Wut kommt?



**ich sage,
was ich fühle**



**ich wickle mich in
die Burrito-Decke**



**ich zähle vorwärts
und rückwärts**



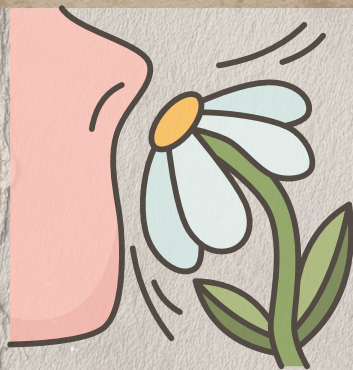
ich male oder knete etwas



ich bewege mich



**ich zerknülle
meine Wut**



**Ich atme tief ein und
puste die Wut raus**



**ich brülle in
ein Kissen**