



Negative Emotionen Ärger – Wunde Punkte

Erinnere dich an die letzten 5 Situationen in denen du dich übermäßig geärgert hast und notiere die Situationen in Stichworten

1	
2	
3	
4	
5	

Was sind die Gemeinsamkeiten die zu erkennen sind?
Welche wunden Punkte bietest du deinem Gegenüber?

--

Was nimmst du dir für die nächste Situation vor?

--