



## Wut

### Beispiele



**"Ich werde wütig. Ich gehe in meinen Gedanken in die Satellitenposition, atme drei Mal aus, beobachte und nehme wahr:**

- **Im Augenblick habe ich diese Gedanken**
- **Im Augenblick habe ich dieses Gefühl**

**Ich handle nun wie folgt ...»**



"Ich werde wütig und nun explodiert mir der Kragen. Ich werde laut und werfe nun, was mir in die Finger kommt, gleich um mich. Wenn eine Person zu nahe kommt, schlage ich ihr eins auf den Hinterkopf.



### Lernauftrag

1. Arbeite das Modul Umgang mit Gefühlen durch. Wende die Emotionsregulation in deinem Transferprojekt oder im Alltag gekonnt an.
2. Durchlaufe die Lernprozess Stufe 4, 5, und 6
3. Plane wenn nötig dein Transfer-Coaching mit deiner Feuer-Entfacherin oder deinem Feuer-Entfacher.

Wir wünschen dir viel Spass und Flow

