



## Wut

**Frage 1: Fühlst du dich kompetent, um deine Emotionen erfolgreich im Alltag zu regulieren und in positive Akzente umzusetzen?**

**Ja**

### Lernauftrag



1. Stell dir vor - In welchen konkreten Situationen hast du bisher die Emotionsregulation erfolgreich eingesetzt?
2. Reflektiere mittels 5E-Reflexion diese Situationen und dokumentiere sie sogleich in deiner Wissensbox als dein PARS.
3. Gestalte jetzt deine konkrete Massnahme, um deine Hürde erfolgreich zu bearbeiten. Notiere dir auch im Notfallkoffer wie du dich in die Satellitenposition bringst, um von dort aus deine Gefühle wahrzunehmen und zu beschreiben. Und zu schauen, wie sie wellenartig an abschwächen.

Wir wünschen dir viel Spass und Flow

