Wenn ich wütend bin

1



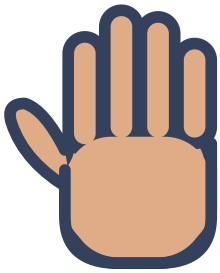
Manchmal bin ich wütend.

2



Alle haben manchmal große Gefühle. Das ist in Ordnung.

3



Wenn ich wütend bin, kann ich stoppen.

4



Ich kann dreimal langsam atmen, wie beim Aufblasen eines Luftballons.

5



Ich kann einen Erwachsenen um Hilfe bitten.

6



Dann bin ich wieder ruhig.

© 2026 Special Ed for Kids. Kostenlos für Familie, Kita und Schule.

Meine Geschichte: _____

Satzanfänge: **Manchmal…** **Andere Menschen…** **Ich kann…** **Dann…**

1

2

3

4

5

6

© 2026 Special Ed for Kids. Kostenlos für Familie, Kita und Schule.