|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wie du deine Wut zähmen kannst - Strategien für den Alltag Übungen | erklaerung-und-mehr.org/3137 | Video/Übungen |

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (C) | Zähmen |  | (1) | starke emotionale Reaktion auf Frustration |
| (D) | Atemtechniken |  | (2) | kontrollieren oder bändigen von Emotionen |
| (E) | Frustration |  | (3) | geplante Vorgehensweisen zur Problemlösung |
| (E) | Selbstreflexion |  | (4) | tägliche Routine und Lebensumstände |
| (H) | Strategien |  | (5) | Gefühl der Enttäuschung oder Unzufriedenheit |
| (I) | Emotionen |  | (6) | innere Gefühle und Empfindungen |
| (N) | Alltag |  | (7) | Methoden zur Beruhigung durch Atmung |
| (R) | Kommunikation |  | (8) | Nachdenken über eigene Gedanken und Gefühle |
| (S) | Wut |  | (9) | Austausch von Informationen und Gefühlen |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (E) | Atemtechniken helfen, die innere Ruhe ... |  | (1) | ... und überwältigend erscheinen. |
| (E) | Regelmäßige Entspannungstechniken fördern ... |  | (2) | ... in stressigen Situationen zu finden. |
| (K) | Wut kann oft unkontrollierbar ... |  | (3) | ... der eigenen Emotionen und Reaktionen. |
| (L) | Selbstreflexion ermöglicht ein besseres Verständnis ... |  | (4) | ... und fördert das gegenseitige Verständnis. |
| (L) | Gesunde Kommunikation stärkt Beziehungen ... |  | (5) | ... in konstruktive Energie umgewandelt werden. |
| (N) | Frustration kann durch positive Gedanken ... |  | (6) | ... das allgemeine Wohlbefinden und die Gelassenheit. |
| (R) | Wut ist eine normale Emotion ... |  | (7) | ... und sollte nicht unterdrückt werden. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Fragen (Multiple-Choice)

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe der Informationen!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Wie kann man Wut zähmen? |
| (L) | Durch Atemtechniken und Selbstreflexion |
| (R) | Durch Ausdrücken von Gewalt |
| (V) | Durch Ignorieren der Emotionen |
| 2. | Was ist eine wichtige Strategie? |
| (A) | Emotionen nicht ernst nehmen |
| (E) | Gesunde Kommunikation mit anderen |
| (S) | Wut immer unterdrücken |
| 3. | Was fördert das Verständnis der eigenen Emotionen? |
| (I) | Selbstreflexion und Nachdenken |
| (N) | Aggressives Verhalten |
| (R) | Atemtechniken allein |
| 4. | Wie helfen Atemtechniken? |
| (R) | Sie lösen alle Probleme |
| (T) | Sie beruhigen den Geist und Körper |
| (V) | Sie verstärken die Wut |
| 5. | Was ist ein Ziel der Selbstreflexion? |
| (A) | Emotionen zu ignorieren |
| (E) | Besseres Verständnis der eigenen Gefühle |
| (S) | Wut zu vermeiden |
| 6. | Warum ist gesunde Kommunikation wichtig? |
| (A) | Sie führt zu mehr Missverständnissen |
| (R) | Sie stärkt Beziehungen und Vertrauen |
| (V) | Sie ist nicht notwendig |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

*Aufgabenstellung: Gib an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (M) | (V) | 1. Wut kann durch verschiedene Techniken kontrolliert werden. |
| (F) | (E) | 2. Wut ist immer eine negative Emotion. |
| (R) | (S) | 3. Atemtechniken sind unwirksam gegen Wut. |
| (S) | (R) | 4. Atemtechniken helfen, die Wut zu zähmen. |
| (E) | (T) | 5. Selbstreflexion fördert das Verständnis der eigenen Emotionen. |
| (A) | (R) | 6. Selbstreflexion ist nicht hilfreich im Alltag. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 7 Fragen zum Text

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit je einem oder zwei ganzen Sätzen!*

Was sind Atemtechniken?

Wie kann Selbstreflexion helfen?

Was sind die Vorteile gesunder Kommunikation?

Wie kann man Frustration in positive Energie umwandeln?

Warum ist es wichtig, Wut auszudrücken?

Welche Rolle spielt Entspannung im Alltag?

Wie kann man Konflikte besser lösen?

**Wie du deine Wut zähmen kannst - Strategien für den Alltag – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (S) | Wut |  | (1) | starke emotionale Reaktion auf Frustration |
| (C) | Zähmen |  | (2) | kontrollieren oder bändigen von Emotionen |
| (H) | Strategien |  | (3) | geplante Vorgehensweisen zur Problemlösung |
| (N) | Alltag |  | (4) | tägliche Routine und Lebensumstände |
| (E) | Frustration |  | (5) | Gefühl der Enttäuschung oder Unzufriedenheit |
| (I) | Emotionen |  | (6) | innere Gefühle und Empfindungen |
| (D) | Atemtechniken |  | (7) | Methoden zur Beruhigung durch Atmung |
| (E) | Selbstreflexion |  | (8) | Nachdenken über eigene Gedanken und Gefühle |
| (R) | Kommunikation |  | (9) | Austausch von Informationen und Gefühlen |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (S) | (C) | (H) | (N) | (E) | (I) | (D) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (K) | Wut kann oft unkontrollierbar ... |  | (1) | ... und überwältigend erscheinen. |
| (E) | Atemtechniken helfen, die innere Ruhe ... |  | (2) | ... in stressigen Situationen zu finden. |
| (L) | Selbstreflexion ermöglicht ein besseres Verständnis ... |  | (3) | ... der eigenen Emotionen und Reaktionen. |
| (L) | Gesunde Kommunikation stärkt Beziehungen ... |  | (4) | ... und fördert das gegenseitige Verständnis. |
| (N) | Frustration kann durch positive Gedanken ... |  | (5) | ... in konstruktive Energie umgewandelt werden. |
| (E) | Regelmäßige Entspannungstechniken fördern ... |  | (6) | ... das allgemeine Wohlbefinden und die Gelassenheit. |
| (R) | Wut ist eine normale Emotion ... |  | (7) | ... und sollte nicht unterdrückt werden. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (K) | (E) | (L) | (L) | (N) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Wie du deine Wut zähmen kannst - Strategien für den Alltag – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Wie kann man Wut zähmen? |
| (L) | Durch Atemtechniken und Selbstreflexion |
| 2. | Was ist eine wichtige Strategie? |
| (E) | Gesunde Kommunikation mit anderen |
| 3. | Was fördert das Verständnis der eigenen Emotionen? |
| (I) | Selbstreflexion und Nachdenken |
| 4. | Wie helfen Atemtechniken? |
| (T) | Sie beruhigen den Geist und Körper |
| 5. | Was ist ein Ziel der Selbstreflexion? |
| (E) | Besseres Verständnis der eigenen Gefühle |
| 6. | Warum ist gesunde Kommunikation wichtig? |
| (R) | Sie stärkt Beziehungen und Vertrauen |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (L) | (E) | (I) | (T) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (M) |  | 1. Wut kann durch verschiedene Techniken kontrolliert werden. |
|  | (E) | 2. Wut ist immer eine negative Emotion. |
|  | (S) | 3. Atemtechniken sind unwirksam gegen Wut. |
| (S) |  | 4. Atemtechniken helfen, die Wut zu zähmen. |
| (E) |  | 5. Selbstreflexion fördert das Verständnis der eigenen Emotionen. |
|  | (R) | 6. Selbstreflexion ist nicht hilfreich im Alltag. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (M) | (E) | (S) | (S) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Was sind Atemtechniken?

Atemtechniken sind Methoden, die helfen, durch kontrollierte Atmung Ruhe und Entspannung zu finden.

Wie kann Selbstreflexion helfen?

Selbstreflexion hilft, die eigenen Emotionen besser zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Was sind die Vorteile gesunder Kommunikation?

Gesunde Kommunikation fördert das Verständnis, reduziert Missverständnisse und stärkt Beziehungen.

Wie kann man Frustration in positive Energie umwandeln?

Frustration kann durch positives Denken und konstruktive Lösungen in Motivation umgewandelt werden.

Warum ist es wichtig, Wut auszudrücken?

Wut auszudrücken ist wichtig, um Emotionen zu verarbeiten und Missverständnisse zu klären.

Welche Rolle spielt Entspannung im Alltag?

Entspannung hilft, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Wie kann man Konflikte besser lösen?

Konflikte können besser gelöst werden durch offene Kommunikation und aktives Zuhören.