Name: Datum:

Die Wut-Ampel

Was hilft, wenn ich wütend bin?

1 Wenn du wütend bist, hilft dir die Wut-Ampel. Schreibe die Sätze aus dem Kasten zur richtigen Farbe.



Ich sage, was mich stört, oder hole Hilfe. | **Stopp! Ich halte an.** | **Ich atme tief durch und überlege.**

1 rot: _____

2 gelb: _____

3 grün: _____

2 Was hilft, wenn du wütend bist – ohne dass jemand verletzt wird? Kreise in jeder Zeile einen Buchstaben ein.

Aussage	hilft	hilft nicht
Ich atme dreimal tief ein und aus.	D	L
Ich haue zu.	F	U
Ich werfe Sachen durch die Gegend.	T	R
Ich zähle langsam bis zehn.	C	M
Ich gehe kurz weg und beruhige mich.	H	W
Ich schreie den anderen an.	B	A
Ich sage: „Ich bin wütend, weil …“	T	E
Ich mache etwas kaputt.	L	M
Ich beleidige den anderen.	A	E
Ich hole mir Hilfe bei einem Erwachsenen.	N	K

Lösungswort: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |

3 Sag es mit einem Ich-Satz. Ergänze:

Ich bin wütend, weil _____.

Ich wünsche mir, dass _____.

Kopieren für den eigenen Unterricht erlaubt

Die Wut-Ampel – Lösung

Aufgabe 1: Die Wut-Ampel



1 rot: Stopp! Ich halte an.

2 gelb: Ich atme tief durch und überlege.

3 grün: Ich sage, was mich stört, oder hole Hilfe.

Aufgabe 2

Aussage	hilft	hilft nicht
Ich atme dreimal tief ein und aus.	D	L
Ich haue zu.	F	U
Ich werfe Sachen durch die Gegend.	T	R
Ich zähle langsam bis zehn.	C	M
Ich gehe kurz weg und beruhige mich.	H	W
Ich schreie den anderen an.	B	A
Ich sage: „Ich bin wütend, weil …“	T	E
Ich mache etwas kaputt.	L	M
Ich beleidige den anderen.	A	E
Ich hole mir Hilfe bei einem Erwachsenen.	N	K

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	U	R	C	H	A	T	M	E	N

Wut ist ein normales Gefühl – es kommt darauf an, was man damit macht. Die Ampel gibt eine einfache Reihenfolge: erst anhalten (rot), dann durchatmen und überlegen (gelb), dann handeln, ohne jemandem weh zu tun (grün). Die Ich-Botschaft (Aufgabe 3) beschreibt das eigene Gefühl statt den anderen zu beschuldigen. Tipp: Die Ampel groß ins Klassenzimmer hängen.

Kopieren für den eigenen Unterricht erlaubt