

# Wutbild

Du bist wütend? Schnappe dir einen Stift in der Farbe, die du gerade dafür passend findest. Dann kritzle deine Wut einfach auf diese Seite, bis es dir besser geht. Wenn du fertig bist, schau dir dein Bild in Ruhe an. Kannst du es in ein Kunstwerk verwandeln? Zum Beispiel, indem du es noch mit anderen Farben ausmalst? Oder die Formen verzierst? Kannst du Gesichter oder Figuren darin entdecken?

Diese Übung kannst du jederzeit mit einem leeren Blatt wiederholen, wenn du Wut fühlst.