

**Ich bin ärgerlich/wütend,  
wenn ...**



**Ich bin ärgerlich/wütend,  
wenn ...**



**Wenn ich meinen Ärger/meine Wut  
loswerden möchte ohne andere zu  
verletzen, ...**



**Wenn ich meinen Ärger/meine Wut  
loswerden möchte ohne andere zu  
verletzen, ...**

