

## WUT TUT GUT!

Unter dieser Überschrift haben wir am Präventionstag 2007 Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche gefragt, wie sie ihre Wut abreagieren. Dabei gab es viele Tipps und Anregungen dazu, Ärger loszuwerden, ohne andere Menschen zu verletzen und nicht wieder gut zu machenden Schaden anzurichten. In diesem Faltblatt stellen wir die bewährten Techniken und Verhaltensweisen vor.

Ein Vorschlag:

Ich bastele mir einen Wutzettel!



**Wutzettel**



Bei Wutanfall  
ausschneiden

zerknüllen und  
in die Ecke werfen



Außerdem:

- Mit nassem Handtuch auf die Badewanne schlagen
- Meditieren + Biertrinken
- Auf den Boden Gegenstände schmeißen
- Die positive Seite suchen!
- Ich meckere, ich schreie, ich dampfe, ich knalle die Türen
- Ich drehe ganz doll die Musik auf
- Ich trete mitunter gegen die Wand
- Ich renne in mein Zimmer
- Ich ärgere meine/n Mann/Frau
- Zeitungsartikel ausschneiden und ins Treppenhaus hängen
- Ich lass meine ganze Wut raus – zornig
- Zurückziehen
- Boxsack traktieren
- Shoppen
- Türen knallen
- Musik hören
- Lächeln
- Laufen
- Ruhe behalten

**AG Opferschutz im  
Präventionsrat Hildesheim**

**Kontakt:**

**Gleichstellungsstelle**

Jakobstraße 22  
31134 Hildesheim  
1. Etage links  
Telefon: 05121 / 301-682  
Fax: 05121 / 301-845  
E-Mail:  
[Gleichstellungsbeauftragte@stadt-hildesheim.de](mailto:Gleichstellungsbeauftragte@stadt-hildesheim.de)

[www.praeventionsrat-hildesheim.de](http://www.praeventionsrat-hildesheim.de)

**Sprechzeiten:**

Mo., Die., Mi.: 08.30 – 10.00 Uhr  
Donnerstag: 15.00 – 16.30 Uhr  
Sowie nach telefonischer Vereinbarung

# AG Opferschutz



**WUT TUT GUT!**

**Was mache ich mit meiner Wut?**