



**Verleidet tief sitzende Wut dein Leben,
dann schaffe dir eine Möglichkeit,
sie in geschütztem Raum zu leben.**

**Du könntest regelmäßig
eine „Wutstunde“ veranstalten,
in der du z.B. auf ein Kissen haust,
oder schaffe dir einen Boxsack an.**

**So kann die Wut aus deinen Zellen befreit werden,
denn sie „verpufft“ nicht von alleine.**

