

Aggression – Ein wichtiges Gefühl, das wir brauchen

Aggression ist eine natürliche Emotion, die uns hilft, Grenzen zu setzen, uns zu schützen und unsere Bedürfnisse klar zu machen. Sie gibt uns Energie und Antrieb, um Herausforderungen anzugehen.

Eigene Aggression wahrnehmen

- Denke an eine Situation, in der du dich zuletzt wütend oder gereizt gefühlt hast.
- Wie hast du dich körperlich gefühlt? (z. B. Herzklopfen, Spannung im Körper, schnelle Atmung)
- Was hat die Aggression ausgelöst?





Aggression sinnvoll nutzen

Überlege, wie du deine Aggression positiv einsetzen kannst. Schreibe drei Beispiele auf:

Aggression regulieren

Wenn du das nächste Mal aggressiv bist, probiere eine der folgenden Techniken aus:

- Tief durchatmen (3-mal langsam ein- und ausatmen)
- Kurzer Spaziergang oder Bewegung
- Aggression aufschreiben oder malen



Reflexion

Wie kannst du in Zukunft besser auf deine Aggression achten ?



Welche kleinen Schritte kannst du gehen, um Aggression nicht zu unterdrücken?
