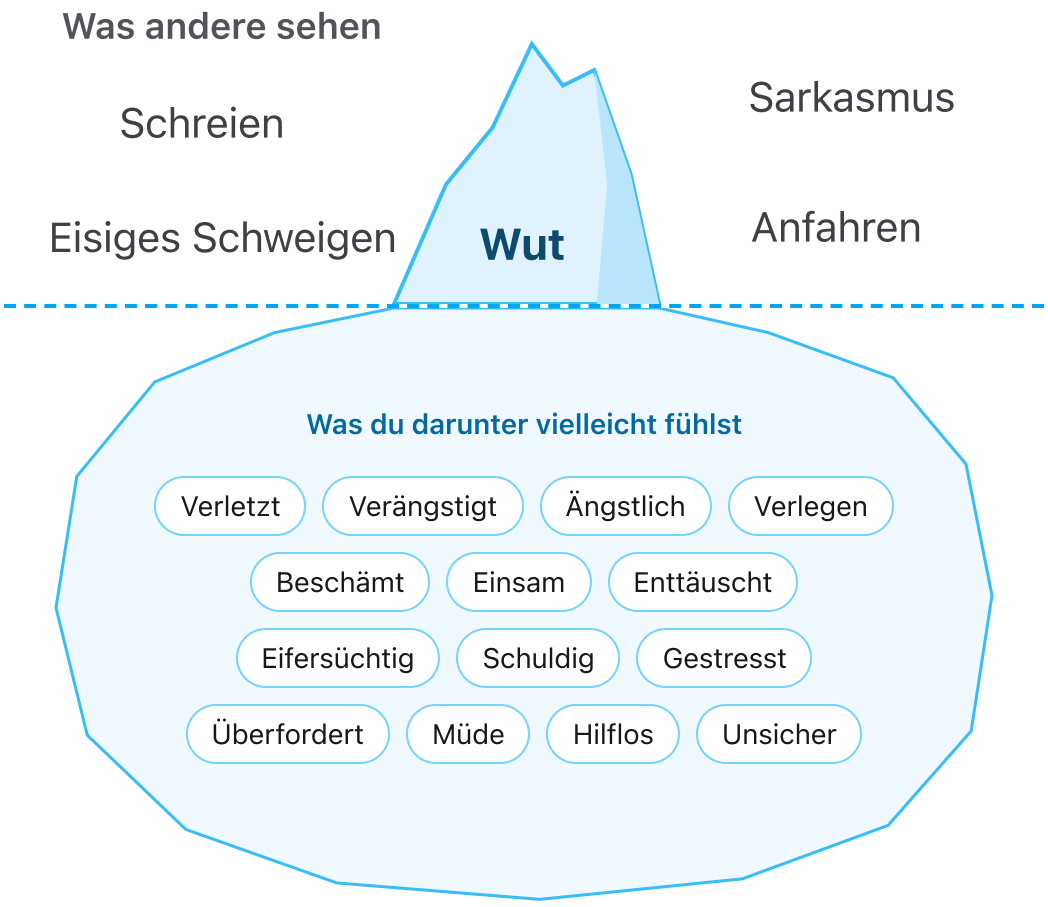
Wut-Eisberg

Wut ist die Spitze, die andere sehen. Kreise ein, was heute unter deiner liegt.



1. Was hat sie ausgelöst?
2. Welche Gefühle unter der Wasseroberfläche passen am besten?
3. Was würde dir gerade helfen?

Als _____,

war ich _____, und das kam als Wut heraus.

Was mir helfen würde, ist _____.

Was jedes Gefühl braucht, plus Satz-Baukasten: phorb.app/de/anger-iceberg. Teile ein Gefühl und ein Bedürfnis mit deinem Partner in der Phorb-App für iPhone.