



**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.**

