

# Ärgermitteilung



1. Ich sage, welches Verhalten mich gestört hat!  
*„Ich bin wütend/ traurig..., weil...“*
2. Ich sage, wie mich die Tat verletzt hat!  
*„Ich möchte das nicht, weil...“*
3. Ich sage, was ich mir für die Zukunft wünsche!  
*„Ich wünsche mir, dass...“*