

1. Eine Situation, in der ich meine Wut, meinen Zorn, meinen Haß rausgelassen habe

2. Wie habe ich das gemacht?

3. Wie hat mein Körper reagiert?

4. Wo ist meine Wut danach geblieben?

5. Was hat sich danach an der Situation geändert?

Was hat es gebracht?

6. Wie stehe ich selbst zu meiner Wut?