

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 ?