

# Anleitung

1. An den Rändern mit einer Schere od. Tapetenmesser ausschneiden.
2. Auf der Rückseite Empörungen, Anliegen, Frustrationen oder dergl. aufschreiben.
3. Nun sind Sie in der richtigen Stimmung. Bringen Sie den Kleber an die dafür vorgesehen grauen Stellen und beenden Sie Ihr Werk.



## der kleine Frustwürfel

4. Sie sind nun stolze/r BesitzerIn des kleinen Frustwürfels den Sie nach Bedarf einsetzen können.  
Der kleine Frustwürfel ist ein geduldiger Begleiter in allen Lebenslagen.

### Tip

Sollte der kleine Frustwürfel für Ihre momentanen Anliegen etwas zu klein geraten sein, gibts auch den Großen.

Hier ist dann garantiert genug Platz!