

Angstgefühle

So **fühle** ich mich,
wenn ich Angst habe:

Davor habe ich Angst:

Diese Farbe gebe
ich meiner Angst:

Angstgefühle

Mein schlimmstes
Angst-Erlebnis:

So **sehe** ich aus, wenn
ich Angst habe:





Das mache ich, wenn ich
Angst habe, um sie **loszuwerden**:

Wörter, die mir zum
Thema *Angst* einfallen:



Zweimal die gleiche Situation?

Lies die einzelnen Beispiele. Male in den Kreis ein lachendes Gesicht, wenn die Situation schön ist, und ein trauriges, wenn sie unangenehm ist.

<input type="radio"/>	Luisa mag es, wenn Mama ihr abends vor dem Ins-Bett-Gehen die Haare streichelt und mit ihr gemeinsam am Bettrand sitzt. Sie mag das Gefühl, wenn Mamas angenehme Hände über den Kopf streichen. Es fühlt sich toll an und Luisa fühlt sich dabei ganz wohl.	
<input type="radio"/>	Saskia mag es nicht, wenn Tim ihr über die Haare streicht. Er setzt sich oft in der Pause neben sie und macht es einfach. Tim fragt Saskia nicht, ob sie das will. Meist geht Saskia dann weg. Sie fühlt sich dabei nicht wohl.	
<input type="radio"/>	Manchmal kämpft Tobias mit Roman. Sie schauen sich ganz böse an, kratzen sich und tun sich dabei richtig weh. Beide sind ganz wütend.	
<input type="radio"/>	Andreas und Ben kämpfen oft miteinander. Sie liegen dann auf dem Fußboden und wälzen sich hin und her. Beide finden das lustig und verletzen sich dabei nicht.	
<input type="radio"/>	Bettina und Lara haben zusammen viel Spaß. Sie laufen über den Pausenhof und lachen über andere Kinder. Sie laufen auch Arm in Arm, aber sie zeigen auf andere und lachen dann ganz laut.	
<input type="radio"/>	Carolin und Leila lachen auch oft miteinander. Sie laufen dann Arm in Arm und erzählen sich lustige Dinge. Sie sind dabei richtig albern und fühlen sich wie die besten Freundinnen.	
<input type="radio"/>	Zum Abschied gibt Papa Tatjana immer einen Kuss. Sie mag das, denn es gibt ihr das Gefühl von Geborgenheit.	
<input type="radio"/>	Zur Begrüßung will Tante Magda Laura immer einen Kuss geben. Dabei drückt sie Laura an sich und hält sie ganz fest. Laura mag das nicht. Sie dreht sich dabei immer weg.	

Überlege dir, warum du ein lachendes oder ein trauriges Gesicht gemalt hast. Womit hat das zu tun?



Nein-Sagen in meinem Alltag

Spiele mit deinem Partner einzelne Szenen nach. Übe dabei das „Nein-Sagen“ auch mit deiner Körpersprache!

