

Arbeitsblatt – Kurs 4 | Modul 3: Angst verstehen



Angst ist ein Schutzmechanismus. Dieses Blatt hilft dir, Klarheit zu gewinnen.

HELGA ♥ GIESCHEN

1. Wovor habe ich im Moment am meisten Angst?

2. In welchen Situationen wird diese Angst besonders stark?

3. Wie zeigt sich meine Angst körperlich?

4. Welche Gedanken schürt meine Angst zusätzlich?

5. Was wünsche ich mir stattdessen – ganz leise, ohne Druck?

