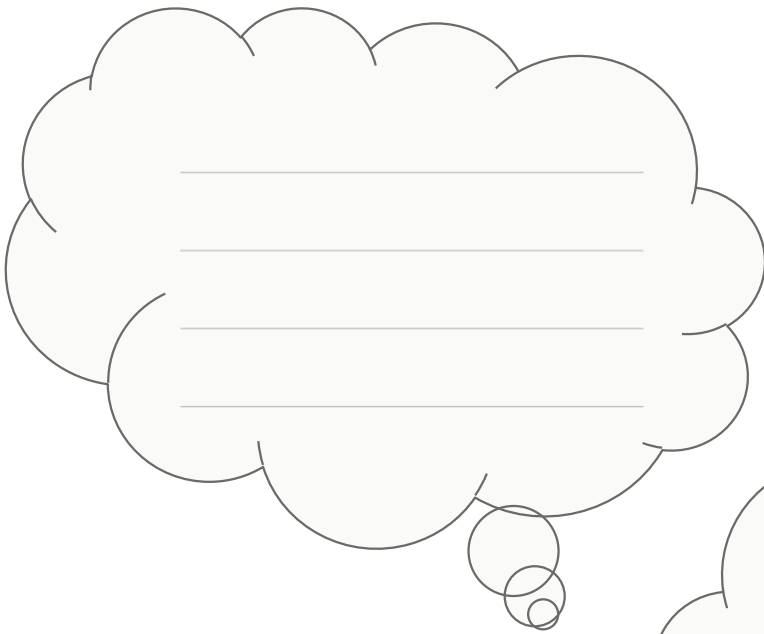


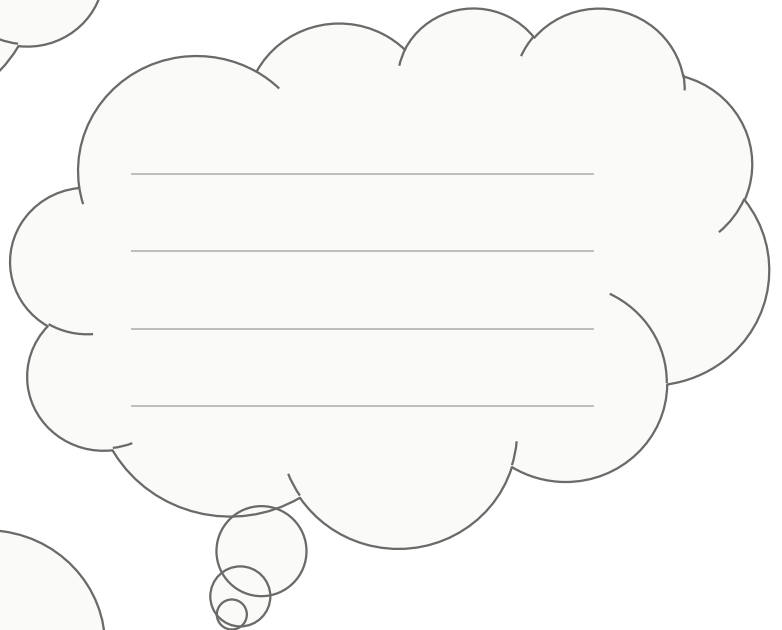
MIT ANGST UND SORGEN UMGEHEN

Name: _____

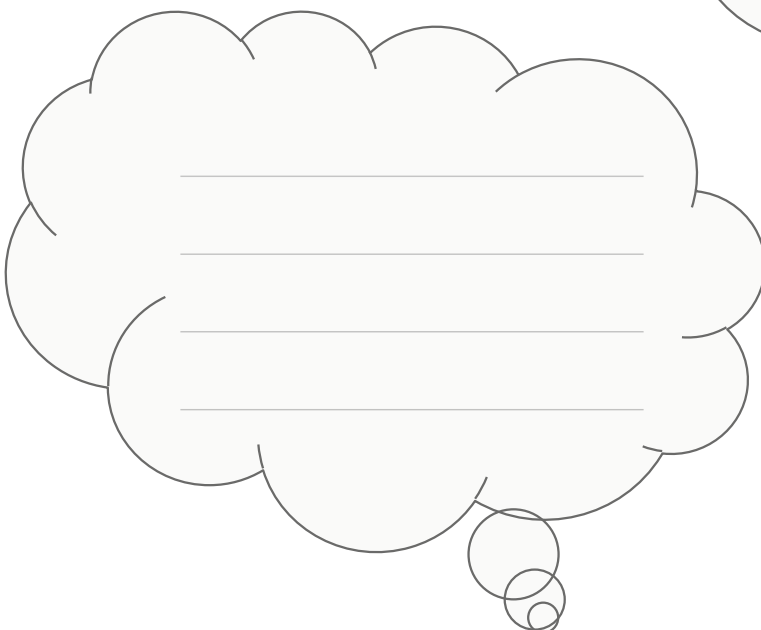
Um die aufwühlenden Gedanken zu bekämpfen, hätte ich stattdessen diese Gedanken ausprobieren können:



A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. Inside, there are four horizontal lines for writing.



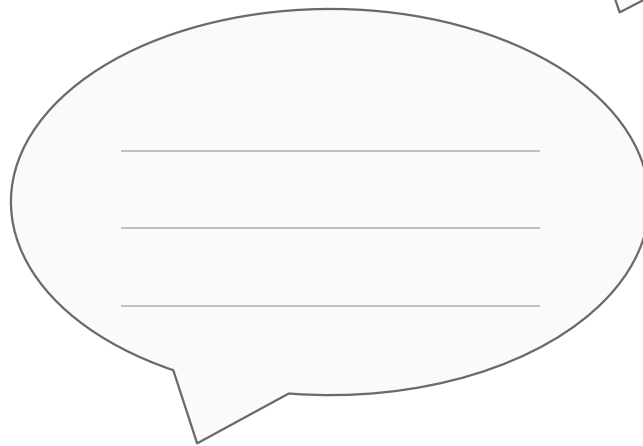
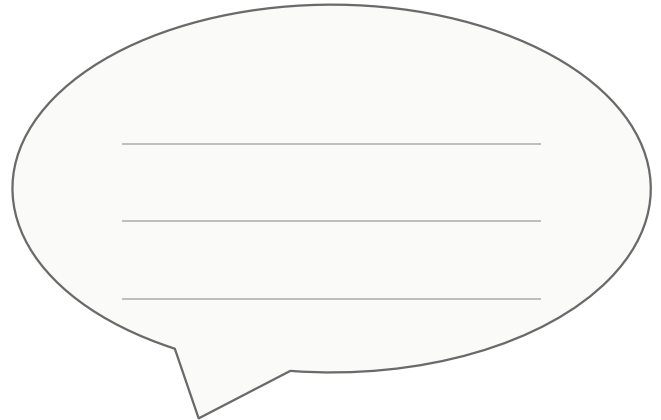
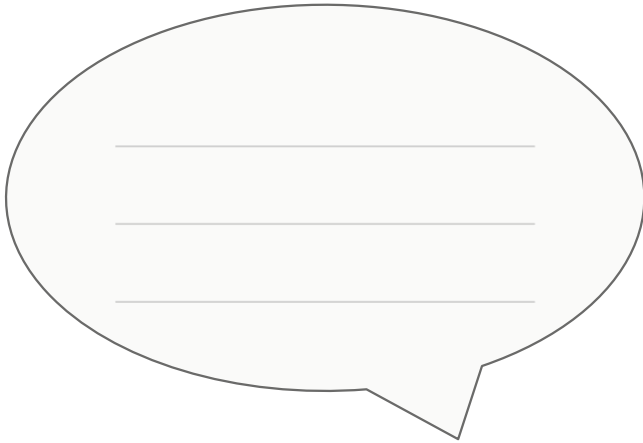
A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. Inside, there are four horizontal lines for writing.



A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. Inside, there are four horizontal lines for writing.

Name: _____

Hier sind weitere hilfreiche Dinge, die ich mir selbst **sagen** könnte, wenn ich das nächste Mal Angst habe oder verängstigt bin:



Das ist etwas anderes, was ich **tun** kann, wenn ich das nächste Mal besorgt bin:

Name: _____

Manchmal können Menschen ihren Körper beruhigen, wenn sie aufgeregt sind.

Denke an eine Zeit, als du traurig, besorgt oder verärgert warst. Was hättest du tun können, um deinen Körper zu beruhigen?