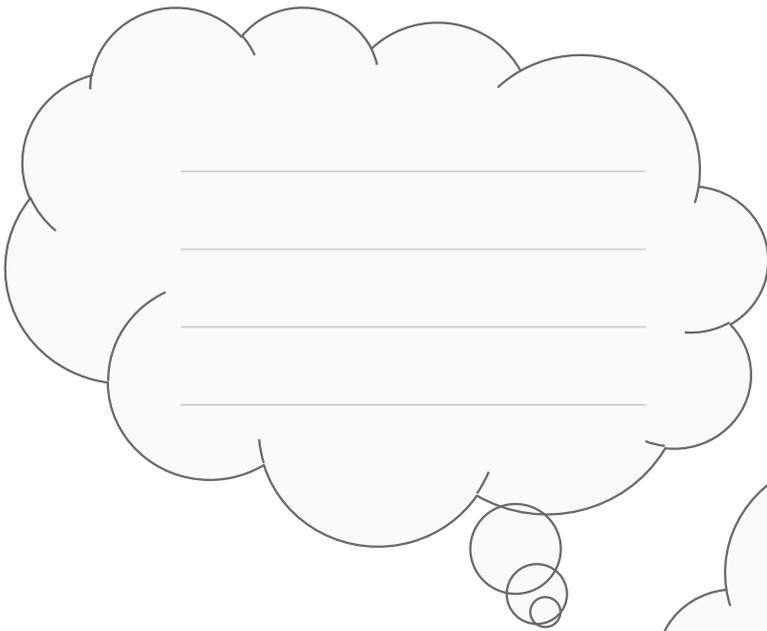


MIT ANGST UND SORGEN UMGEHEN

Name: _____

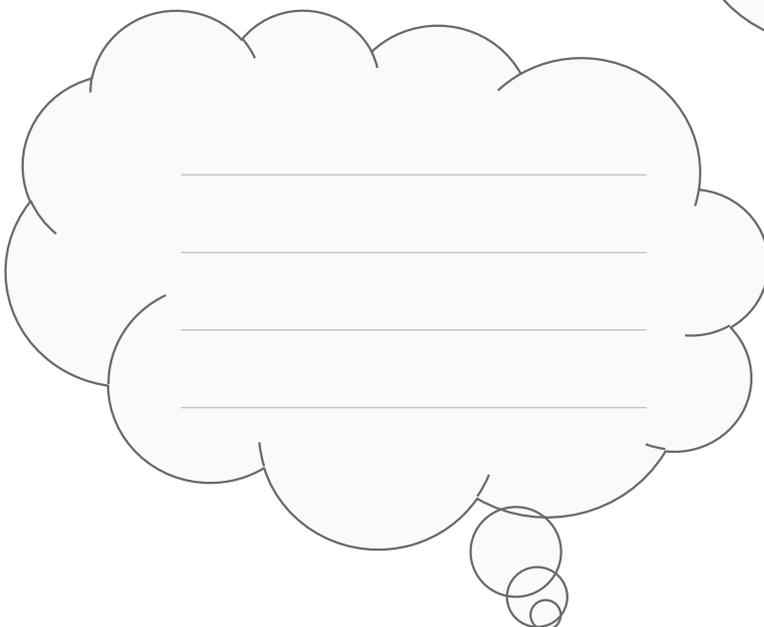
Um die aufwühlenden Gedanken zu bekämpfen, hätte ich stattdessen diese Gedanken ausprobieren können:



A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. It contains four horizontal lines for writing.



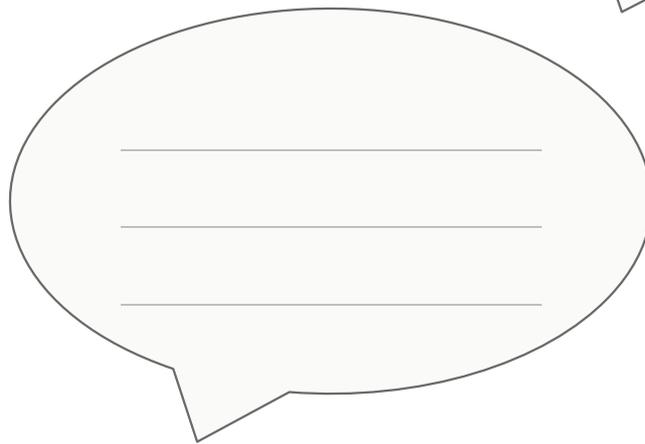
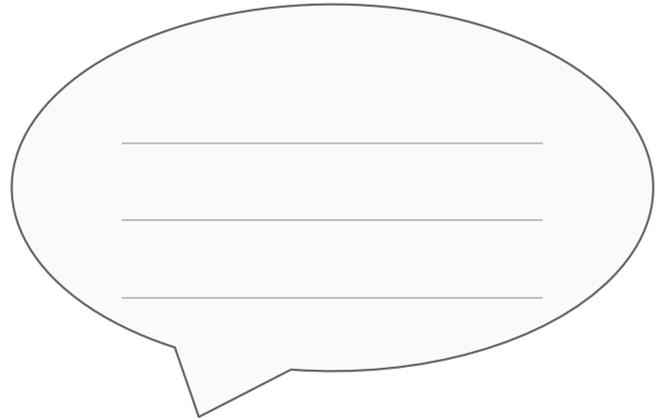
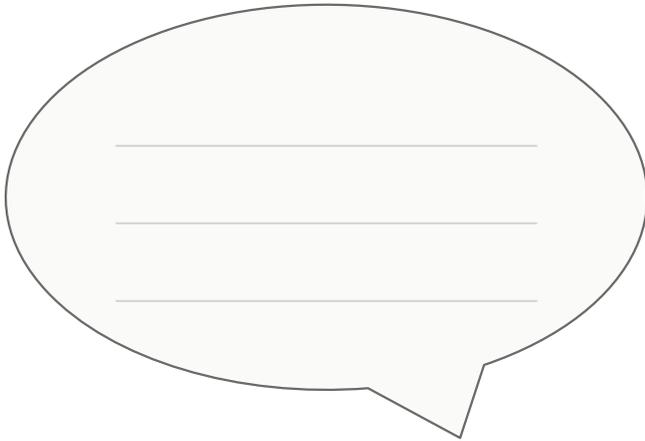
A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. It contains four horizontal lines for writing.



A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. It contains 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:
