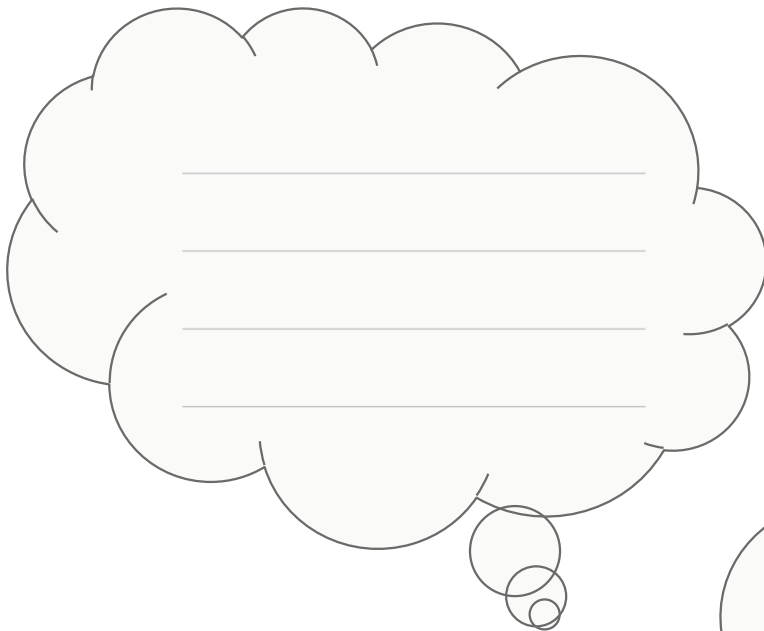


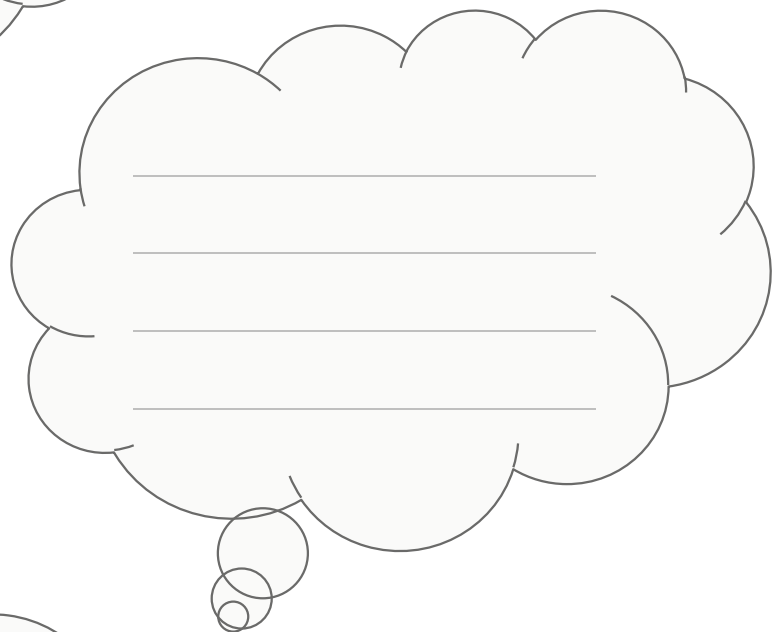
SICH ÄNGSTLICH ODER VERÄNGSTIGT FÜHLEN

Name: _____

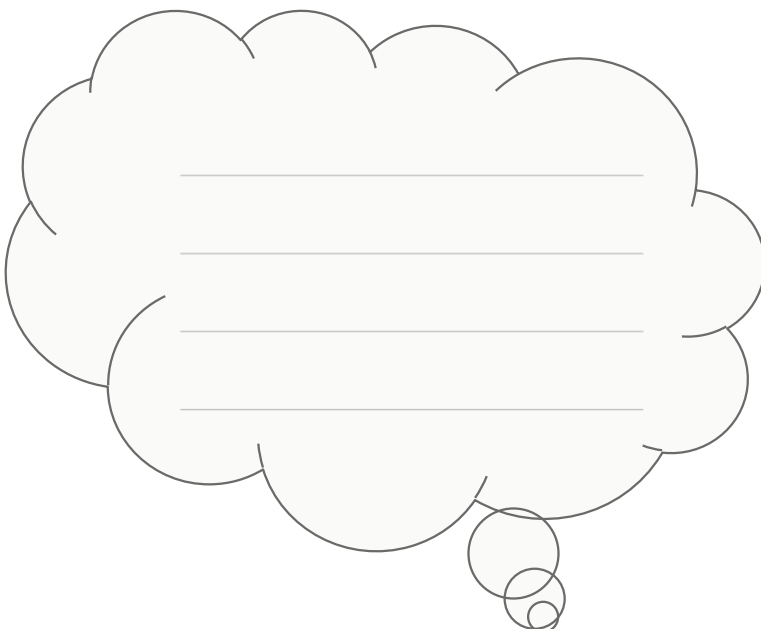
Wenn ich mich **ängstlich** oder verängstigt fühle, gehen mir diese **Gedanken** durch den Kopf:



A large, cloud-shaped thought bubble with a scalloped border. Inside, there are four horizontal lines for writing. At the bottom, two smaller circles are connected by a line, leading into the main bubble.



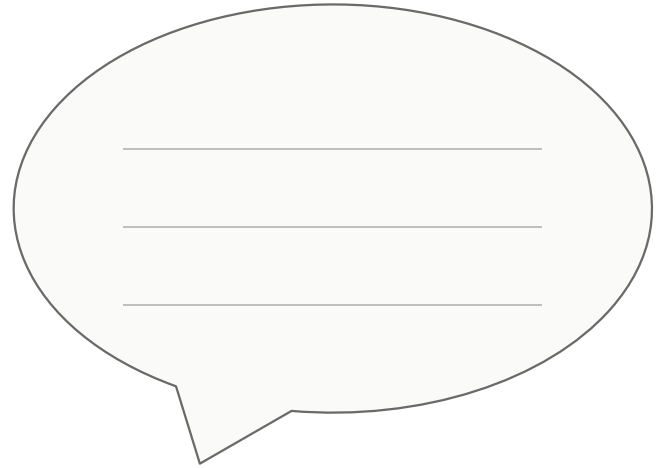
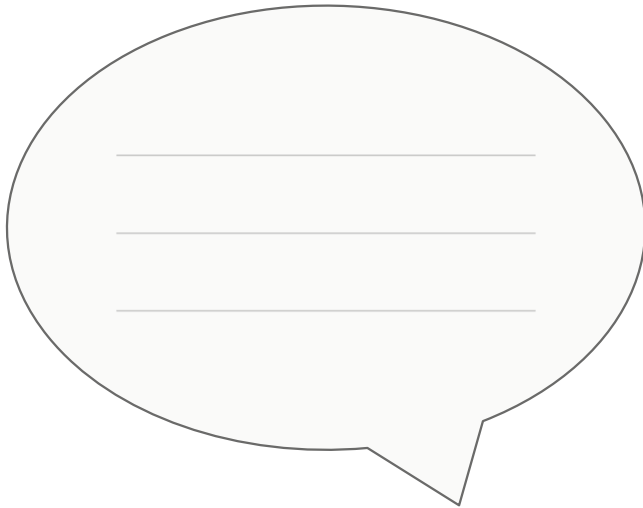
A large, cloud-shaped thought bubble with a scalloped border. Inside, there are four horizontal lines for writing. At the bottom, two smaller circles are connected by a line, leading into the main bubble.



A large, cloud-shaped thought bubble with a scalloped border. Inside, there are four horizontal lines for writing. At the bottom, two smaller circles are connected by a line, leading into the main bubble.

Name: _____

Wenn ich mich **ängstlich** oder verängstigt fühle, **sage** ich diese Dinge zu mir selbst:



Wenn ich **Angst** habe oder verängstigt bin, **mache** ich genau das:

Macht diese Bewältigungsstrategie die Situation besser oder schlechter?

Woher weißt du das?

Würdest du dies als eine gesunde Bewältigungsstrategie betrachten?

GEFÜHLE KÖNNEN SICH KÖRPERLICH BEMERKBAR MACHEN

Name: _____

Kreuze die Stellen an, die sich beim letzten Mal, als du **Angst** hattest, schlecht oder anders angefühlt haben.

