



Name: .....

## Angst – mögliche Auswirkungen

Lest euch die Situationen von **Arbeitsblatt 2** noch einmal durch, versetzt euch in die Kinder hinein und sprecht gemeinsam über Dinge, die euch Angst machen. Überlegt dann, wie sich die Angst äußern kann. Kreuzt an, was ihr für richtig haltet und ergänzt eigene Erfahrungen:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> ruhiger Puls    | <input type="checkbox"/> Atemnot             | <input type="checkbox"/> lautes Lachen               |
| <input type="checkbox"/> schwitzen       | <input type="checkbox"/> Druck auf der Brust | <input type="checkbox"/> Konzentrationsstörungen     |
| <input type="checkbox"/> zittern         | <input type="checkbox"/> wegrennen           | <input type="checkbox"/> beschleunigter Puls         |
| <input type="checkbox"/> angespannt sein | <input type="checkbox"/> entspannt sein      | <input type="checkbox"/> große, weit geöffnete Augen |
| <input type="checkbox"/> Schwindel       | <input type="checkbox"/> Übelkeit            | <input type="checkbox"/> verschwommenes Sehen        |
| <input type="checkbox"/> gelassen sein   | <input type="checkbox"/> frieren             | <input type="checkbox"/> Bauchschmerzen              |
| <input type="checkbox"/> .....           | <input type="checkbox"/> .....               | <input type="checkbox"/> .....                       |

Tauscht euch aus, was ihr angekreuzt und nicht angekreuzt hat. Teilt euch eure Gedanken mit.

Ihr seht, dass sich Angst ganz unterschiedlich auswirken kann. Weil die Symptome der Angst unangenehm sind, möchte man diese Situationen natürlich vermeiden. Das kann so weit gehen, dass das Leben von einer Angst stark eingeschränkt werden kann. Oft entwickelt sich sogar eine „**Angst vor der Angst**“ wie eines der Kinder auch im Podcast sagt. Überlegt, was das Kind damit meint und tauscht euch in der Klasse darüber aus.

## Angst – mögliche Ursachen

Hört genau zu (Minute 10:53 bis 11:29) und notiert Stichwörter, weshalb sich die Kinder aus dem magischen Tagebuch manche Sachen nicht trauen: