



Name: .....

# Angst – mögliche Lösungen/Strategien

Hör genau zu (Minute 12:07 bis 12:59) und lies die Sätze aufmerksam.

Hier stimmt doch etwas nicht!

Streiche die falschen Wörter durch und schreibe die richtigen Wörter aus dem Podcast darunter.

<b>1.</b>	Ich setz mir Handschuhe auf im Bus.
	Dann mach ich die Musik ganz leise und hör nicht, was die Leute singen.
<b>2.</b>	Ich überleg mir vorher, was ich mach, wenn es leicht ist und ich Mut krieg.
	Dann hab ich weniger Angst vor der Höhe..
<b>3.</b>	Ich stelle mir meine Lehrerin im Ballettkleid vor.
<b>4.</b>	Man kann sich selbst ganz loslassen und das tröstet auch.
<b>5.</b>	Ich sing mir im Kopf ein trauriges Lied vor.
<b>6.</b>	Ich denk an was Gruseliges.
<b>7.</b>	Ich übe einfache Sachen mit meinen Kuscheltieren.
<b>8.</b>	Ich nehm jemand mit, der auch Angst hat.
	Und wenn jemand anderes Angst hat, schubse ich ihn.

Eine Aussage von einem Kind fehlt. Schreibe sie hier auf: