



Name: .....

## Pauls Geschichte

Hör genau zu (Minute 07:34 bis 08:44). Pauls Geschichte wird anhand von drei Szenen beschrieben. Schreibe in eigenen Worten Pauls Probleme auf – in der Schule, im Freibad und im Bus (linke Spalte).

<b>Schule:</b>	
<b>Freibad:</b>	
<b>Bus:</b>	

Mission magisches  
Tagebuch • Die Mission  
gegen die Angst

Überlege nun, wovor und weshalb Paul Angst haben könnte in diesen Situationen und trage deine Vermutung in der rechten Spalte ein. Tauscht euch in der Klasse darüber aus.

Lies die beiden Sprechblasen. Findest du diese Aussagen hilfreich oder nicht? Begründe!

<div><p><b>Du brauchst nicht schüchtern zu sein.</b></p></div> <div></div>	<div><p><b>Pommes kaufen ist doch nicht schwer.</b></p></div> <div></div>
--	---

Denke nun an Situationen, die dir Angst gemacht haben.  
Hat dir auch jemand etwas gesagt, was wenig hilfreich war?  
Trage es in die leere Sprechblase ein.



Name: .....

## Unangenehme Situationen

Hör genau zu (Minute 09:02 bis 10:08) und ergänze die Aussagen der Kinder aus dem Podcast.

Meine Mama will immer, dass ich  
beim \_\_\_\_\_  
anrufe. Das mag ich gar  
nicht. Lieber ess ich keine  
\_\_\_\_\_.

Ich hasse es, in der  
\_\_\_\_\_ was zu  
sagen.

Ich rufe nicht gerne bei  
meiner Freundin an.  
Manchmal geht ihr  
\_\_\_\_\_  
ans \_\_\_\_\_.

Am schlimmsten finde ich, mit  
dem \_\_\_\_\_ was  
vorzuspielen, wenn wir  
\_\_\_\_\_ haben.  
Meine \_\_\_\_\_ wollen  
das, aber ich nicht.

Ich hasse es, wenn  
ich mich vor anderen  
\_\_\_\_\_  
muss.

Wenn ich zum  
\_\_\_\_\_  
eingeladen bin und  
\_\_\_\_\_ kenne.

Ich finde es schrecklich, wenn  
mich alle \_\_\_\_\_ oder  
ansprechen, Zum Beispiel auf  
meine Schuhe oder meine  
\_\_\_\_\_.

Diese Wörter sollst du einsetzen:

Klamotten, Pizza, Geburtstag, niemanden, umziehen, Pizzaservice, ansprechen, Papa, Eltern, Telefon, Besuch, Klavier, Schule.



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)  
Die Mission gegen die Angst (Podcast-Folge) | [www.planet-schule.de/x/aengste](http://www.planet-schule.de/x/aengste)

Name: .....

## Unangenehme Situationen

Überlege im nächsten Schritt, welche Themen/Ängste hinter den Aussagen der Kinder stecken.  
Kannst du die Aussagen den Themen in der Tabelle zuordnen?

**Tipp:** Schneide die Aussagen aus und klebe sie ein.

<b>Im Mittelpunkt stehen</b>	<b>Bewertet werden</b>
<b>Mit Fremden/Erwachsenen sprechen</b>	<b>Unbekannte/neue Situation</b>
<b>Sonstiges</b>	



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"/> roße, 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 eingetragen habt.

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:



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.

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

--



Name: .....

# Angst überwinden

Paul stellt sich seiner Angst und übt mit dem Club des magischen Tagebuchs, um seine Angst zu überwinden. (Podcast Minute 12:16 bis 13:00)

Nehmt euch die Arbeitsblätter 1 und 2 zur Hand und überlegt konkret, wie ihr den Kindern dabei helfen könntet, ihre Ängste zu überwinden. Ihr könnt auch hilfreiche Sätze formulieren.

Sprecht in Kleingruppen darüber und notiert eure Ideen hier:

Wovor hast du selbst Angst?

Was würde dir dabei helfen, deine Angst zu überwinden oder sich ihr zu stellen?

**Wichtig:** Wenn die Angst so groß ist, dass sie das Leben stark einschränkt, ist es wichtig, dass sich die betroffene Person professionelle Hilfe holt. Du kannst dich an deine Eltern oder Lehrkräfte wenden, wenn du Hilfe brauchst oder für einen Freund/eine Freundin fragen willst.



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)  
Die Mission gegen die Angst (Podcast-Folge)  
www.planet-schule.de/x/aengste  
Name:

## Arbeitsblatt 2

# Unangenehme Situationen

Hör genau zu (Minute 09:02 bis 10:08) und ergänze die Aussagen der Kinder aus dem Podcast.

Meine Mama will immer, dass ich beim **Pizzaservice** anrufe. Das mag ich gar nicht. Lieber ess´ ich keine **Pizza**.

Ich hasse es, in der **Schule** was zu sagen.

Am schlimmsten finde ich, mit dem **Klavier** was vorzuspielen, wenn wir **Besuch** haben. Meine **Eltern** wollen das, aber ich nicht.

Ich rufe nicht gerne bei meiner Freundin an. Manchmal geht ihr **Papa** ans **Telefon**.

Ich hasse es, wenn ich mich vor anderen **umziehen** muss.

Wenn ich zum **Geburtstag** eingeladen bin und **niemanden** kenne.

Ich finde es schrecklich, wenn mich alle **anschauen** oder ansprechen, Zum Beispiel auf meine Schuhe oder meine **Klamotten**.

Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)  
 Die Mission gegen die Angst (Podcast-Folge)  
 www.planet-schule.de/x/aengste  
 Name:

## Arbeitsblatt 4

# Angst – mögliche Lösungen

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.

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

~~Hast du gut aufgepasst?~~ Eine Aussage von einem Kind fehlt. Schreibe sie hier auf:

~~Ich zieh meinen Badeanzug schon vor dem Schwimmtraining drunter.~~





Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)  
Die Mission gegen die Angst (Podcast-Folge)  
[www.planet-schule.de/x/aengste](http://www.planet-schule.de/x/aengste)  
Name:

## Tabellarischer Unterrichtsverlauf

Phase/Zeit	Inhalt	Sozialform	Medien
Einstieg	Angstauslösender Impuls Brainstorming zum Thema	Plenum	Tafel
Erarbeitungsphase I	Podcast bis Min. 08:44 Bearbeitung Arbeitsblatt 1 Podcast Min. 09:02 bis Min. 10:08 Bearbeitung Arbeitsblatt 2	Einzel- oder Partnerarbeit	Arbeitsblätter 1 und 2 Schere Kleber Podcast
Erarbeitungsphase II	Podcast Min. 10:57 bis Min. 11:33 Bearbeitung Arbeitsblatt 3 Podcast Min. 12:07 bis Min. 13:00 Bearbeitung Arbeitsblatt 4	Einzel- oder Partnerarbeit	Arbeitsblätter 3 und 4 Podcast
Sicherungsphase	Podcast Min. 12:16 bis Min. 13:00 Arbeitsblatt 5	Kleingruppen- und Einzelarbeit	Arbeitsblatt 5
Abschluss	Rollenspiele mit konkreten Hilfsangeboten	Kleingruppenarbeit und Plenum	ggf. Requisiten