



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

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

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