



## 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.

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

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

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

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

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

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

Ich zieh meinen Badeanzug schon vor dem Schwimmtraining drunter.