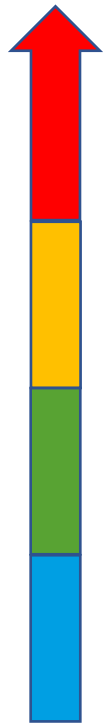




ARBEITSBLATT – AUFGABE 2A

Was passiert bei Angst?

Ergänze die folgende Tabelle, indem du die verschiedenen Anzeichen nach Höhe der Intensität ordnest.



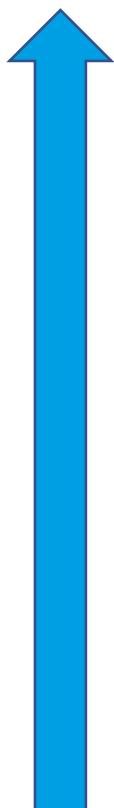
Ich fühle mich ...	Mein Körper, meine Stimme, meine Atmung ...	Ich denke, ich sage mir ...



ARBEITSBLATT – AUFGABE 2A

Was passiert bei Angst?

Schneide die Aussagen aus, um sie neu zu ordnen und in die Tabelle zu kleben.



Ich fühle mich...	Mein Körper, meine Stimme, meine Atmung...	Ich denke, ich sage mir...
Ich bin in Panik.	Ich ersticke.	„Hilfe!“
Ich fühle mich hilflos.	Mein Herz schlägt schnell.	„Es ist schlimm!“
Ich bin aufgewühlt.	Ich stammele.	„Man wird sich über mich lustig machen.“
Ich bin verkrampft.	Ich habe einen trockenen Hals.	„Ich bin eine Niete.“
Ich bin beunruhigt.	Ich atme schnell.	„Ich werde es vermasseln.“
Ich bin besorgt.	Ich habe Bauchschmerzen.	„Was werden die anderen über mich sagen?“
Ich fühle mich schüchtern.	Mir ist warm. Ich schwitze.	„Ich bin ganz allein.“