

SELBSTBEWERTUNGSBOGEN – WERKSTATT 2

Was passiert bei Angst? Was tun?



Hier sind verschiedene Punkte, die du bewerten kannst oder bei denen du dich selbst bewerten kannst:

1. Mir hat der Film gefallen.				
2. Mir haben die Aufgaben und Lernmaterialien gefallen.				
3. Ich habe die verschiedenen Ebenen der Angst kennengelernt.				
4. Ich habe gelernt, die Anzeichen von Angst zu beobachten.				
5. Ich kann besser ausdrücken, was ich fühle, wenn ich Angst habe.				
6. Ich habe gelernt, meine Ruhe wiederzufinden.				
7. Ich kann eine Atemtechnik anwenden, die mich beruhigt.				