

## ARBEITSBLATT – AUFGABE 6C

### So helfe ich meinem Freund oder meiner Freundin, der/die Angst hat...



Wie fühlst du dich gegenüber deinem Freund/deiner Freundin, der/die Angst hat?

Denkst du, dass du ihm/ihr helfen kannst, seine/ihre Angst zu bewältigen und seinen/ihren Mut wiederzufinden?

Du musst nicht zu ihm/ihr hingehen. Wenn du nicht weißt, was du tun sollst, kannst du jemand anderen fragen oder einen Erwachsenen fragen und beobachten, was er macht. Das kann dir für die Zukunft helfen.

Wenn du denkst, dass du ihm/ihr helfen kannst, atme ruhig und frag dich:

- Was kann ich machen?
- Was kann ich sagen?

Geh anschließend zu deinem Freund/deiner Freundin...

Hier kommt ein **Retterring**, als kleiner Denkanstoß!



Was ist der erste mögliche kleine Schritt?

In jeder Situation gibt es kleine Schritte, um sich zu beruhigen und Ihrem Ziel näher zu kommen.

Du kannst auch einen der kleinen Rettungsringe weiter unten ausschneiden und jemandem damit deine Hilfe anbieten.

