



Ich lenke mich ab:

Was alles ist blau?
Welche Gegenstände sind gemustert?



Ich schau genau hin:

Tritt wirklich ein, was ich befürchtet habe?
Wer lächelt mich an?



Bei Angstgedanken: Ablenken!

- Was ist 37×19 ?
- Welche Vornamen beginnen mit S?
- Welche Promis kenne ich, die mit A, B, C, ..., Z enden?



An Angst stirbt man nicht

Angst darf sein, sie geht auch wieder vorbei



Die Situation macht mir zwar Angst, aber sie ist nicht gefährlich

Egal, was passiert, ich werde es überleben



Was würde ich einem guten Freund sagen?

Mit welchen Worten würde ich ihn beruhigen?



Nicht vermeiden!

Erst wenn ich mich der Situation stelle, wird die Angst weniger



Wenn die Angst kommt:

- Hände auf den Bauch
- Ein- und Ausatmen
- Atemzüge zählen



Bei Angstgedanken:

An was Schönes denken
Welche positiven Bilder machen mir Mut?



Wenn ich es geschafft habe:

Stolz sein auf meinen Mut, egal, wie das Ergebnis war

Wann übe ich weiter?