

Name:

Einführung Emotionsskala

Was ist Angst?



- ① Schau dir das Video „Bammel, Schiss, weiche Knie“ vom WDR an.
- ② Beschreibe mit deinen eigenen Worten: Was ist Angst?

- ③ Im Video erzählen die Kinder wovor sie Angst haben. Hast du dir etwas davon gemerkt?
Vor welchen Sachen hast du Angst? Vor welchen hast du keine Angst?
Schreibe deine eigene Liste.

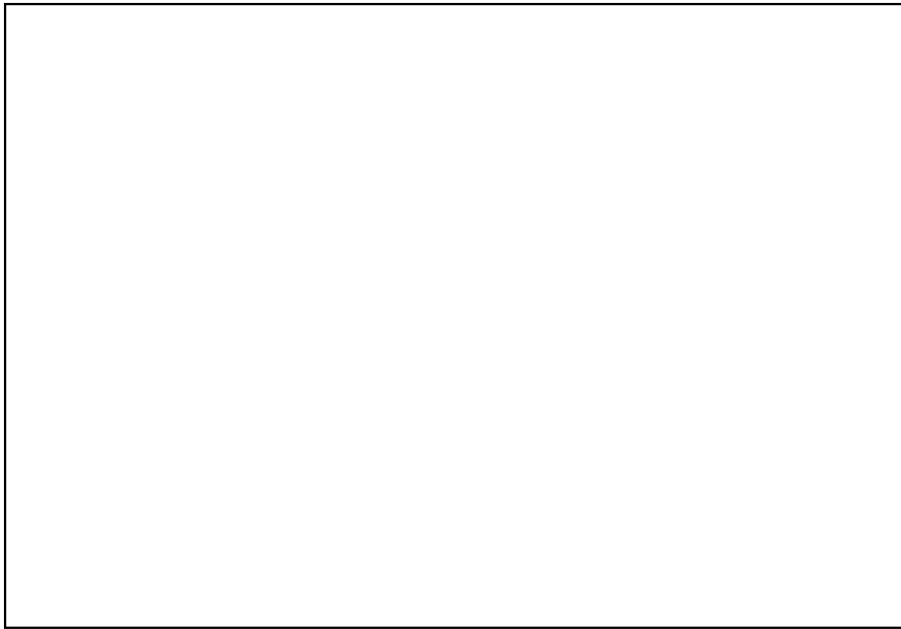
Davor habe ich Angst	Davor habe ich keine Angst

Name:

Einführung Emotionsskala

Meine Angst

- ④ Im Video sieht man, wie Mona sich ihre Angst vorstellt: Grün, mit Tentakeln und sie guckt böse. Wie stellst du dir deine Angst vor? Zeichne deine Angst in den Kasten.



- ⑤ Woran merkst du, dass du Angst hast?
Was macht dein Körper? Was passiert mit deinen Gedanken?

Name:

Einführung Emotionsskala

Was hilft gegen Angst?

- ⑥ Suche dir verschiedene Entspannungsstrategien aus und probiere jede mindestens 3x aus. Dafür kannst du dir ruhig mehrere Tage Zeit lassen.
Fülle dann die Tabelle aus.

Entspannungsstrategie	Ich kann mir vorstellen, die Strategie auch vor anderen zu machen.	Ich kann mir vorstellen, dass die Strategie mir bei Angst hilft.	Passt die Entspannungsstrategie zu mir?