

Ein  
gutes  
Team



Wann spürst Du Deine Angst?

Wann ist Deine Angst nicht zu spüren?

Wo in Deinem Körper spürst Du die Angst, wenn Sie da ist?

Wie sieht die Angst aus?

Hat sie einen Namen?

Was sagt die Angst, warum sie da ist?

Könnt Ihr zusammen eine Lösung finden?

Hast Du eine andere Aufgabe für Deine Angst finden können?

**Wichtige Anmerkung:** Diese Ideen ersetzen selbstverständlich keine ärztliche Diagnose oder Psychotherapie. Sie dürfen nicht im Alleingang bei Angststörungen angewendet werden. Wenn Sie sich Sorgen machen, ob die Angst Ihres Kindes noch „im normalen Rahmen“ ist oder einer Behandlung bedarf, sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt darüber.