

Arbeitsblatt: Stärker als die Angst

Angst gehört zum Leben dazu – doch du kannst lernen, konstruktiv mit ihr umzugehen. Dieses Arbeitsblatt hilft dir Schritt für Schritt dabei, deine Angst zu verstehen und neue Wege zu finden, damit umzugehen.

1. Die Angst zulassen

Fragen zur Reflexion

- Welche Angst beschäftigt dich aktuell?
- Beschreibe sie so genau wie möglich.

Übung

Nimm dir 5 Minuten Zeit und beschreibe dein Angst. 

2. Die Vergangenheit reflektieren

Fragen zur Reflexion

- Wann hast du in der Vergangenheit schon einmal ähnliche Angst erlebt?
- Was hast du damals getan, um damit umzugehen?
- Was hat dir geholfen? Was eher nicht?

Übung

Schreibe drei Erfahrungen auf, die dir früher geholfen haben. 

3. Die Zukunft vorbereiten

Fragen zur Reflexion

- Welche Situationen könnten in Zukunft Angst in dir auslösen?
- Welche Fähigkeiten möchtest du entwickeln, um besser damit umzugehen?
(z. B. Flexibilität, Optimismus, Selbstvertrauen, positives Denken)

Übung

Notiere Fähigkeiten, die dir erlauben, zukünftig besser mit der Angst umzugehen.. ✨

4. Im Hier und Jetzt beruhigen

Fragen zur Reflexion

- Was hilft dir im Moment, ruhiger zu werden?
(z. B. Atemübungen, Bewegung, Gespräche, Gelassenheit, Hoffnung, Abstand)
- Was könntest du heute ausprobieren, um dich zu beruhigen?

Übung

Lass dir Zeit und überlege dir, was dir im Hier & Jetzt hilft. 🎯

Zusätzliche Tipps ✨

Kreuze an, was du ausprobieren möchtest:

- Achtsamkeitsübung/Meditation
- Sport oder Bewegung
- Atemtechnik (z. B. 4-7-8-Atmung)
- Struktur & kleine Ziele setzen
- Mit jemandem sprechen
- Positive Selbstgespräche
- ...

Dein persönlicher Mut-Satz 💬

Formuliere einen Satz, der dich stärkt, wenn die Angst kommt:

Reflexion

Wie fühlst du dich nach dem Ausfüllen dieses Arbeitsblatts?

Was möchtest du als Nächstes tun?

Tipp:

Dieses Arbeitsblatt kannst du immer wieder verwenden, wenn dich Angst beschäftigt. Mit jedem Mal wirst du merken: Du bist stärker als die Angst! 💪