

## Hilfsprogramm für Kinder u. Jugendliche gegen Angst

1. Angst haben ist normal - alle Menschen haben Angst, auch wenn man es nicht sieht (auch Harry Potter hatte Angst!)
2. Angst hilft, dass wir vorsichtig und klug sind
3. Du bist nicht alleine mit diesem Gefühl
4. Angst ist ein Gefühl, das im Kopf entsteht
5. Angst macht dann eine Reaktion im Körper mit Herzklopfen
6. Überflüssige Angst stört und engt dich ein
7. Wenn du Deine Gedanken änderst, verändert sich diese überflüssige Angst
8. Sage Dir eine stärkenden Satz, zum Beispiel: „Ich kann mutig sein!“
9. Erzähle jemandem von deiner Angst und frage diese Person nach ihrer Angst
10. Versuch einen kleinen Schritt: Probier etwas ganz kleines Neues aus
11. Klopf dir auf die Schulter, wenn Du es geschafft hast...Bravo!
12. Nun nimm dir etwas Grösseres vor und beobachte dich dabei
13. Nimm genau wahr, wie die Angst kommt und **von alleine** wieder weggeht
14. Stelle dir dein Leben vor wie es sein wird mit normal viel Angst
15. Stelle dir dein Leben vor wie es sein wird mit normal viel Mut, so wie es für dich persönlich passt

