

So zeigt sich Angst bei mir

Kreuze bitte an, wie sich bei dir Ängste vor oder während Klassenarbeiten zeigen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Muskelverspannungen | <input type="checkbox"/> Konzentrationsschwierigkeiten |
| <input type="checkbox"/> Zittern der Hände | <input type="checkbox"/> ablenkende Gedanken |
| <input type="checkbox"/> Schwitzen | <input type="checkbox"/> Aufschieben von Vorbereitungen |
| <input type="checkbox"/> trockener Mund | <input type="checkbox"/> Gedanken, dass du es nicht schaffst |
| <input type="checkbox"/> schneller Herzschlag | <input type="checkbox"/> Gedanken an Versagen, eine Katastrophe |
| <input type="checkbox"/> flaes Gefühl im Magen | <input type="checkbox"/> Gedankenleere |
| <input type="checkbox"/> Übelkeit | <input type="checkbox"/> Zittern der Stimme |
| <input type="checkbox"/> weiche Knie | <input type="checkbox"/> Weitere: _____ |
| <input type="checkbox"/> Harn- oder Stuhldrang | |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen | |
| <input type="checkbox"/> Schlafstörungen | |



WARUM IST ES WICHTIG ZU WISSEN, WIE SICH ANGST BEI MIR ZEIGT?

Wenn ich weiß, wie sich Angst bei mir anfühlt, dann bemerke ich sie immer sofort. Ich kann dann schnell reagieren und dafür sorgen, dass die Angst sich wieder verzieht z.B. mit der 6-2-6-2 Atemtechnik oder der Gedankenstopp-Methode.