



## Denk-Abenteuer: Angst

Wovor fürchtest du dich?

Was machst du, wenn du dich fürchtest?

Was passiert mit deinem Körper, wenn du Angst hast?

Wer kann dir helfen, wenn du dich fürchtest?

Was beruhigt dich?

Fürchtest du dich weniger, wenn du nicht alleine bist?

- starr vor Angst sein
- Alpträume
- Dunkelheit
- alleine sein
- Arztbesuche
- Tod
- Krankheiten
- schützt vor gefährlichen Situationen

Zeichne oder schreibe auf, was dir zum Thema „Angst“ einfällt. Auch Fragen sind erlaubt! Wir sammeln unsere Ängste in unserer „Angstfresserbox“.

Nach einer Woche wird die Box gemeinsam entleert und die einzelnen Gedanken zum Thema „Angst“ werden besprochen. Vielleicht haben die anderen Kinder gute Tipps gegen die Angst!



## Angstfresserbox

Einen Schuhkarton zum Beispiel mit Monstergeschenkpapier, Stickern, Bildern oder Ähnlichem bekleben. Einen Schlitz hineinschneiden, damit die Briefchen gesammelt werden können.



# Angstfresserbox