

Hast du auch
manchmal
ANGST?



Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Menschen Angst bekommen können.



Kim hat Angst vor dem grauen Hund, der den Köhlers gehört.



Jasper hat Angst vor dem Viech unter seinem Bett. Keiner hat es jemals gesehen. Auch Jasper nicht. "Aber es ist bestimmt ganz fürchterlich!" sagt er.



Rieke hat Angst, dass irgendwas Schlimmes passiert.



Can hat Angst, wenn er sehr hoch oben ist.





Manche Leute haben auch Angst vor Prüfungen.

Meistens spüren wir ganz genau, wenn wir Angst haben. Wir spüren es im Körper. Und weil alle Menschen unterschiedlich sind, gibt es auch verschiedene Arten, die Angst zu fühlen.

WAS DIE ANGST MIT UNS MACHT

Sie macht mir ganz weiche Knie.

MEIN HERZ KLOPFT WIE WILD.



Ich muss dann dauernd aufs Klo.

ICH BEKOMME EINE GÄNSEHAUT.



ICH MUSS DANN MANCHMAL WEINEN.

Ich habe so ein Gefühl, als bekäme ich keine Luft mehr.

ICH WERDE GANZ STARR UND KANN MICH KAUM NOCH BEWEGEN.



Ich kriege dann kein Wort raus.

Mir klappern die Zähne.

Ich kriege ganz schwitzige Hände.

...und ich kriege kalte Füße.



ICH KANN DANN AN NICHTS ANDERES MEHR DENKEN.

MEIN ATEM GEHT GANZ SCHNELL.

Mein Magen zieht sich zusammen. Essen könnte ich dann nichts.

