

## DIE ANGST



Du gehst im Wald spazieren und triffst Auge in Auge auf ein riesiges, haariges, hungriges Monster mit furchterregenden Zähnen. Besprich die verschiedenen vorgeschlagenen Reaktionen mit einer erwachsenen Person, der du vertraust. Überlege dir zu jedem Vorschlag erneut, was als Nächstes passieren könnte.

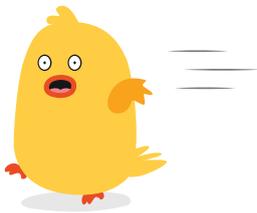
1 Zur Statue werden und nicht mehr atmen



2 Ihm ein Bonbon offerieren



7 Die Flucht ergreifen und so schnell wie möglich wegrennen



3 Mit den Fäusten und Füßen auf ihn losgehen



6 Ihn ganz fest umarmen



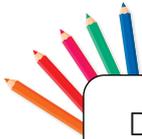
4 Mit dem Monster tanzen



5 Ihm dein Chips-Päckli zuwerfen und dich hinter einem Baum verstecken

## WAS BEDEUTET DAS?

- 1 Es kann passieren, dass wir uns aus Angst nicht mehr bewegen können. Das ist normal und dafür kannst du nichts. Es ist eine Reaktion, die manchmal einfach auftritt. Du kannst versuchen, weiter tief einzuatmen, damit alle Teile deines Körpers mit Sauerstoff versorgt werden. Wenn du die Gelegenheit dazu hast und es für dich möglich ist, verschwinde schnell wie der Blitz.
- 2 Wir haben nicht wirklich Lust, mit einem Monster Freundschaft zu schließen, das uns Angst macht, oder? Also los, renne so schnell wie möglich weg.
- 3 Sobald du eine Gefahrensituation erkennst, solltest du weglaufen. Also die Beine in die Hand nehmen und so schnell wie möglich wegrennen.
- 4 Mit einem Monster tanzen? Nein, danke, nicht wirklich! Ausserdem ist es gefährlich! Also hopp, renne so schnell wie möglich weg, statt Salsa zu tanzen!
- 5 Besser abhauen, als zu versuchen, sich zu verstecken. Wenn du etwas nach einer aggressiven Person wirfst, kann sie sogar noch wütender werden. Hast du also alles richtig verstanden? Nimm die Beine in die Hand und flüchte an einen sicheren Ort.
- 6 Ein Monster umarmen? Eine etwas komische Idee, oder? Die einzig gute Idee ist, ganz schnell zu verschwinden und dich an einem sicheren Ort in Sicherheit zu bringen, wo du eine Person umarmen kannst, der du vertrauen kannst.
- 7 Ja, genau! Das erste, was du tun musst, wenn du in eine gefährliche Situation gerätst, ist, wegzurennen. Begib dich an einen sicheren Ort (einen Ort mit vielen Menschen) und sprich mit einer Vertrauensperson über das, was dir passiert ist.



Du hast die Angst in deinem Körper gespürt. Gefühle sind da, um gut auf das zu reagieren, was uns passiert. Und du hast bestimmt die beste Wahl getroffen! In deinem Körper passieren viele Dinge, wenn du Angst verspürst. **Zeichne** auf dem unten abgebildeten Männchen, **wie sich sein Körper durch die Angst verändert.**

- Male etwas rote Farte in sein Gehirn, um das Alarmsignal zu zeigen.
- Zeichne kleine blaue Punkte auf den ganzen Körper, das sind die Angsthormone.
- Male ihm einen grossen Mund, der bereit ist, «NEIN» zu schreien.
- Zeichne grosse, weit aufgerissene Augen, um die Gefahr besser zu erkennen.
- Zeichne sein Herz, dass sehr schnell schlägt, bereit zu reagieren.
- Male ihm lange Beine, die bereit sind, sehr schnell und sehr weit zu laufen.

