

# Angst verstehen und Mut zeigen

## Aufgabenstellung:

1. Schreibe die Wörter in die richtigen Lücken!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe den Text noch einmal ohne Fehler in dein Heft ab!



Jeder hat Angst, aber nicht alle wissen, wie man \_\_\_\_\_ damit umgeht.

Angst ist ein Gefühl, das uns sagt, dass etwas nicht stimmt oder \_\_\_\_\_

sein könnte. Mut ist die Kraft, trotz dieser Gefühle zu handeln. Also, wie treffen Angst und \_\_\_\_\_ aufeinander?

Erstens, erkenne deine Ängste. Ob es die Angst vor dem Versagen, vor \_\_\_\_\_ oder vor dem Unbekannten ist, der erste Schritt zur Überwindung der \_\_\_\_\_ ist, sie zu identifizieren.

Zweitens, sei dir bewusst, dass Angst normal ist. Es ist ein Überlebensinstinkt. In der \_\_\_\_\_ half uns die Angst, Gefahren wie wilde Tiere zu vermeiden. Heute kann die Angst uns auch in sicheren \_\_\_\_\_ begleiten, aber das bedeutet nicht, dass wir ihr immer folgen müssen.

Drittens, übe Mut. Mut ist wie ein \_\_\_\_\_; je mehr du ihn trainierst, desto stärker wird er. Du kannst \_\_\_\_\_ anfangen. Stell dich einer kleinen Angst, und arbeite dich hoch.

Viertens, hol dir Unterstützung. Freunde, \_\_\_\_\_ und manchmal auch professionelle Helfer wie Psychologen können dir Wege zeigen, wie du deine \_\_\_\_\_ bewältigen kannst.

Zum Schluss, denke daran, dass Mut nicht die \_\_\_\_\_ von Angst ist, sondern die Entscheidung, trotz der Angst zu handeln.

gefährlich   mutig   Muskel   Mut   Familie   Ablehnung   Abwesenheit  
 Situationen   Urzeit   Angst   klein   Ängste