



ICH FANGE AN
ZU STOTTERN!

Was tut die Angst mit dir? Was tust du mit der Angst?

i Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Ängsten fertig zu werden. Manchmal hilft es, mit einem Freund oder einer Freundin oder mit deinen Eltern über Ängste zu reden. Vielleicht wissen sie eine Lösung. Viele Ängste werden aber auch schon deshalb kleiner, weil man nicht allein ist. Angst kannst du auch in kleinen Schritten überlisten. Manchmal kannst du sie dir auch abtrainieren. Je öfter du etwas tust, vor dem du eigentlich Angst hast, desto leichter wird es beim nächsten Mal. Bestimmt.



ICH KRIEGE
BAUCHWEH!



MEIN HERZ
KLOFFT GANZ
SCHNELL!

Manche Ängste wachsen sich übrigens aus, ganz von alleine: Wovor du heute schreckliche Angst hast, darüber lachst du bei deinem nächsten Geburtstag vielleicht schon.

Es wird aber immer Ängste geben, gegen die du nicht so leicht ankommst. Das ist bei allen Menschen so, auch bei den ganz coolen und starken. Eigentlich ganz beruhigend, oder?

Übrigens: Angst zu haben, ist manchmal sogar wichtig. Es kann vor Gefahren schützen.

 Findest du ein Beispiel dafür?