



Arbeitsblatt

WIE ÄÜßERN SICH SOZIALE ÄNGSTE?

Bei diesem Arbeitsblatt geht es darum, das Wissen über soziale Ängste zu vertiefen. In den jeweiligen Feldern kann aufgeschrieben werden, wie sich die soziale Angst im Körper, im Verhalten und in Gedanken zeigt.

Beantworte folgende Fragen erst allein. Anschließend findest du hier weitere Informationen: feelok.de/soziale_aengste



Gedanken bei sozialer Angst:

Augen: _____

Mund: _____

Hals: _____

Bauch: _____

Hände: _____

Gesicht: _____

Herz: _____

Brust: _____

Verhalten: _____

Knie: _____

Weitere Arbeitsblätter auf [feelok](https://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

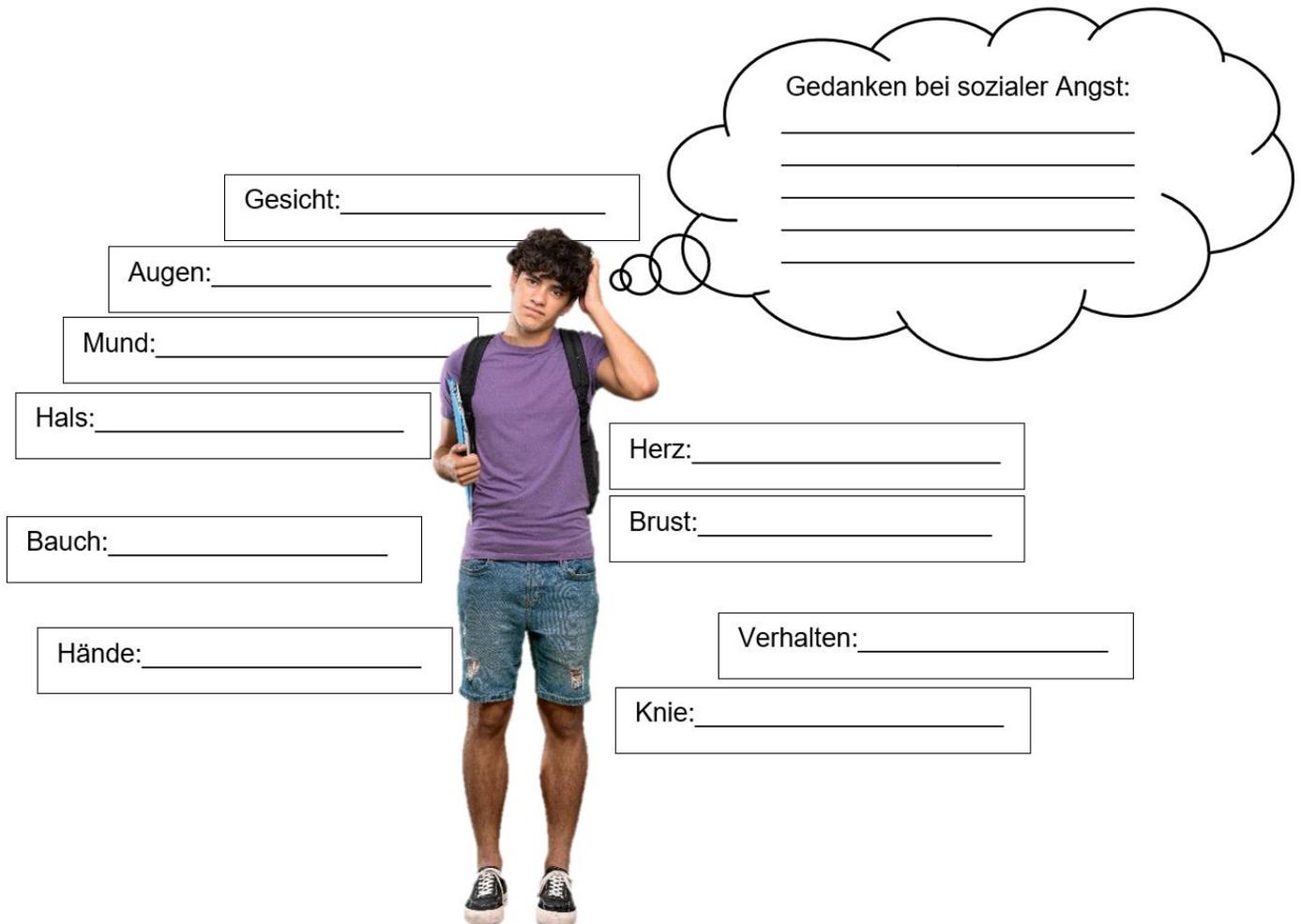


Arbeitsblatt

WIE ÄUßERN SICH SOZIALE ÄNGSTE?

Bei diesem Arbeitsblatt geht es darum, das Wissen über soziale Ängste zu vertiefen. In den jeweiligen Feldern kann aufgeschrieben werden, wie sich die soziale Angst im Körper, im Verhalten und in Gedanken zeigt.

Beantworte folgende Fragen erst allein. Anschließend findest du hier weitere Informationen: feelok.de/soziale_aengste



Gedanken bei sozialer Angst:

Gesicht: _____

Augen: _____

Mund: _____

Hals: _____

Bauch: _____

Hände: _____

Herz: _____

Brust: _____

Verhalten: _____

Knie: _____

Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



Arbeitsblatt

LÖSUNGEN: WIE ÄUßERN SICH SOZIALE ÄNGSTE?

Hier befinden sich mögliche Antworten für die einzelnen Kästchen.

Weitere Informationen findest du unter: feelok.de/soziale_aengste



Gedanken bei sozialer Angst:
Du denkst, du würdest dich
blamieren oder andere mögen
dich nicht oder finden dich
langweilig.

Augen: Wenn dich jemand anschaut,
schaust du schnell weg und vermeidest
den Blickkontakt. Du schaust beispiels-
weise auf den Boden.



Gesicht: Du errötest im Gesicht,
was dir sehr unangenehm ist.

Mund: Dein Mund wird ganz tro-
cken. Du sprichst leise und wenig
verständlich.

Hals: Du verspürst einen Kloss im
Hals, dein Hals fühlt sich eng an.

Brust: Du spürst, wie sich
die Brust zusammenzieht.

Bauch: Du hast ein mulmiges,
flaues Gefühl im Bauch, dir ist
übel.

Herz: Du verspürst Herzrasen,
du hast starkes und schnelles
Herzklopfen.

Hände: Du zitterst oder
hast schwitzige Hände.

Knie: Du hast weiche Knie und
fühlst dich unsicher auf deinen
Beinen. Du zitterst.

Verhalten: Du stehst in einer Gruppe
meistens abseits. Du redest nicht viel
oder vermeidest solche Situationen völlig.

Gedanken bei sozialer Angst:
Du denkst, du würdest dich
blamieren oder andere mögen
dich nicht oder finden dich
langweilig.

Augen: Wenn dich jemand anschaut,
schaust du schnell weg und vermeidest
den Blickkontakt. Du schaust beispiels-
weise auf den Boden.



Gesicht: Du errötest im Gesicht,
was dir sehr unangenehm ist.

Mund: Dein Mund wird ganz tro-
cken. Du sprichst leise und wenig
verständlich.

Hals: Du verspürst einen Kloss im
Hals, dein Hals fühlt sich eng an.

Brust: Du spürst, wie sich
die Brust zusammenzieht.

Bauch: Du hast ein mulmiges,
flaues Gefühl im Bauch, dir ist
übel.

Herz: Du verspürst Herzrasen,
du hast starkes und schnelles
Herzklopfen.

Hände: Du zitterst oder
hast schwitzige Hände.

Knie: Du hast weiche Knie und
fühlst dich unsicher auf deinen
Beinen. Du zitterst.

Verhalten: Du stehst in einer Gruppe
meistens abseits. Du redest nicht viel
oder vermeidest solche Situationen völlig.

Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg