



SOZIALE ÄNGSTE

Beantworte folgende Fragen mithilfe von *feel-ok.at*.

Über diesen Link kommst du zum Thema mentale Gesundheit: <https://www.feel-ok.at/soziale-aengste>

Soziale Ängste im Überblick

1. Was sind soziale Ängste? Klicke auf: **Definition**
2. Wie äußern sich soziale Ängste? Klicke auf: **Anzeichen**
3. Wie können soziale Ängste entstehen? Nenne mindestens 3 Faktoren. Klicke auf: **Entstehung**
4. Warum **verstärken** sich soziale Ängste oft und bleiben bestehen? Klicke auf: **Verstärkung**

Mit sozialen Ängsten leben

5. Mach' den **Check!** Teste auf feel-ok.at, ob auch du im Alltag soziale Ängste erlebst.
6. Wie können betroffene Menschen mit ihren Ängsten umgehen? Klicke auf: **Umgang mit sozialen Ängsten**
7. Angenehme Beschäftigungen helfen gegen Ängste und sorgen dafür, dass dein Energiespeicher wieder aufgefüllt wird. Schreibe eine Liste mit Aktivitäten, die dir guttun! Finde hier ein paar Ideen: **Positive Aktivitäten**

Teste dein Wissen

8. Mit dem Memory Spiel kannst du dein Wissen zum Thema soziale Ängste testen. Weißt du wirklich über alles Bescheid? Finde es heraus auf feel-ok.at: **Memory Spiel**

