

Reaktion bei Angst

Wie reagiert dein Körper, wenn du Angst hast? Lies die Reaktionen und kreuze auf dich zutreffende an. Ergänze Reaktionen. Sprich mit deinen Mitschülern darüber.

Wenn ich Angst habe...

- bekomme ich kalte Füße.
- wird mir ganz heiß.
- spreche ich sehr leise.
- kann ich mich nicht mehr bewegen.
- werde ich hektisch und spreche schnell.
- wird mir schlecht.
- bekomme ich Magenschmerzen.
- bekomme ich rote Flecken.
- werde ich blass.
- werde ich rot.
- zittere ich.
- bekomme ich feuchte Handflächen.
- fange ich an zu stottern.
- steckt mir eine Knödel im Hals.
- werde ich nervös.


