

Arbeitsblatt für „Die Angst als sorgende, nützliche, schützende Gefährtin sehen, umwandeln“

- Wovor habe ich Angst?

- Wovor schützt mich diese Angst?

- Worauf macht sie mich aufmerksam?

- Was ist ihr Anliegen mir zuliebe?

- Wenn die Angst meine aufmerksame schützende Begleiterin ist, wo stelle ich sie dann in Beziehung zu mir hin (nahe/fern, oberhalb/unterhalb von mir etc.)?

- Was hat sich für mich durch diese Überlegungen verändert?