

Unterrichtsphase	Sachinhalt	Methodischer Ablauf	Materialien	Sozialform	Zeit
Einstieg	Benennung von Gefühlen zu ausgelegten Bildern	Bilder werden von der LP ausgelegt SuS assoziieren frei Gefühle dazu	> Bilder	LP fragt SuS antworten	5–10 Min.
Input	Angst	LP benennt das Gefühl „Angst“ und normalisiert	> Vorlage „Jeder kennt Angst“	LV	1–2 Min.
Input	Wie entsteht Angst?	LP erklärt den Angstkreislauf	> Vorlage „Angstkreislauf“	LV	5 Min.
Arbeitsphase	Lokalisieren der Angst im Körper und Beschreibung der körperlichen Reaktionen	LP zeichnet Körperumriss einer Schülerin oder eines Schülers auf ein großes Blatt am Boden nach SuS markieren (z. B. mit Klebepunkten, Moderationskarten ...) Körperstellen, wo sie selbst Angst wahrnehmen SuS beschreiben individuelle Wahrnehmung der Angst Gemeinsamer Abgleich mit Vorlage „Körperliche Angstsymptome“	> Großes Blatt Papier > Marker > Klebepunkte oder Alternativen > Vorlage „Körperliche Angstsymptome“	L-S-Gespräch	10–15 Min.
Input	Was passiert, wenn die Angst zu groß wird?	LP erklärt typische Angstreaktionen und den Verlauf von einzelnen Angstsituationen zu Angststörungen und evtl. Austausch mit SuS	> Bilder „Angstreaktion“: Flucht, Erstarren, Kampf > Bild „Statistik“	LV L-S-Gespräch	10 Min.
Arbeitsphase	Wer hilft?	LP fragt SuS, wer den Betroffenen aus ihrer Sicht helfen könnte	> Bilder „Helfer“	Gruppengespräch	5 Min.
Abschluss	Reflexion	Lehrerfragen: Wer oder was könnte mir in so einer Situation helfen? Kann Angst auch für etwas gut sein?	> Vorlagen Fragen	L-S-Gespräch	5–10 Min.

WAS IST ANGST?











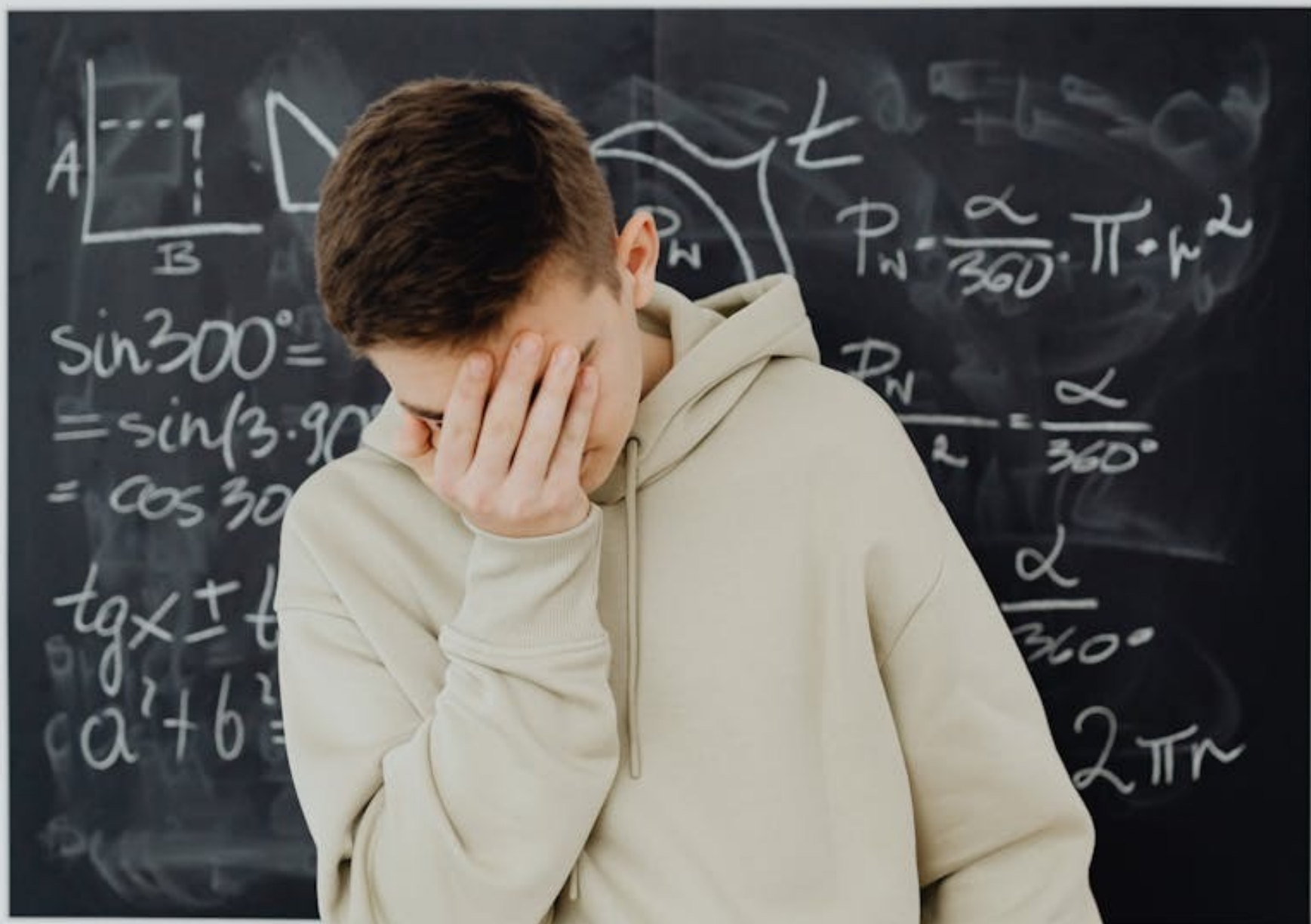










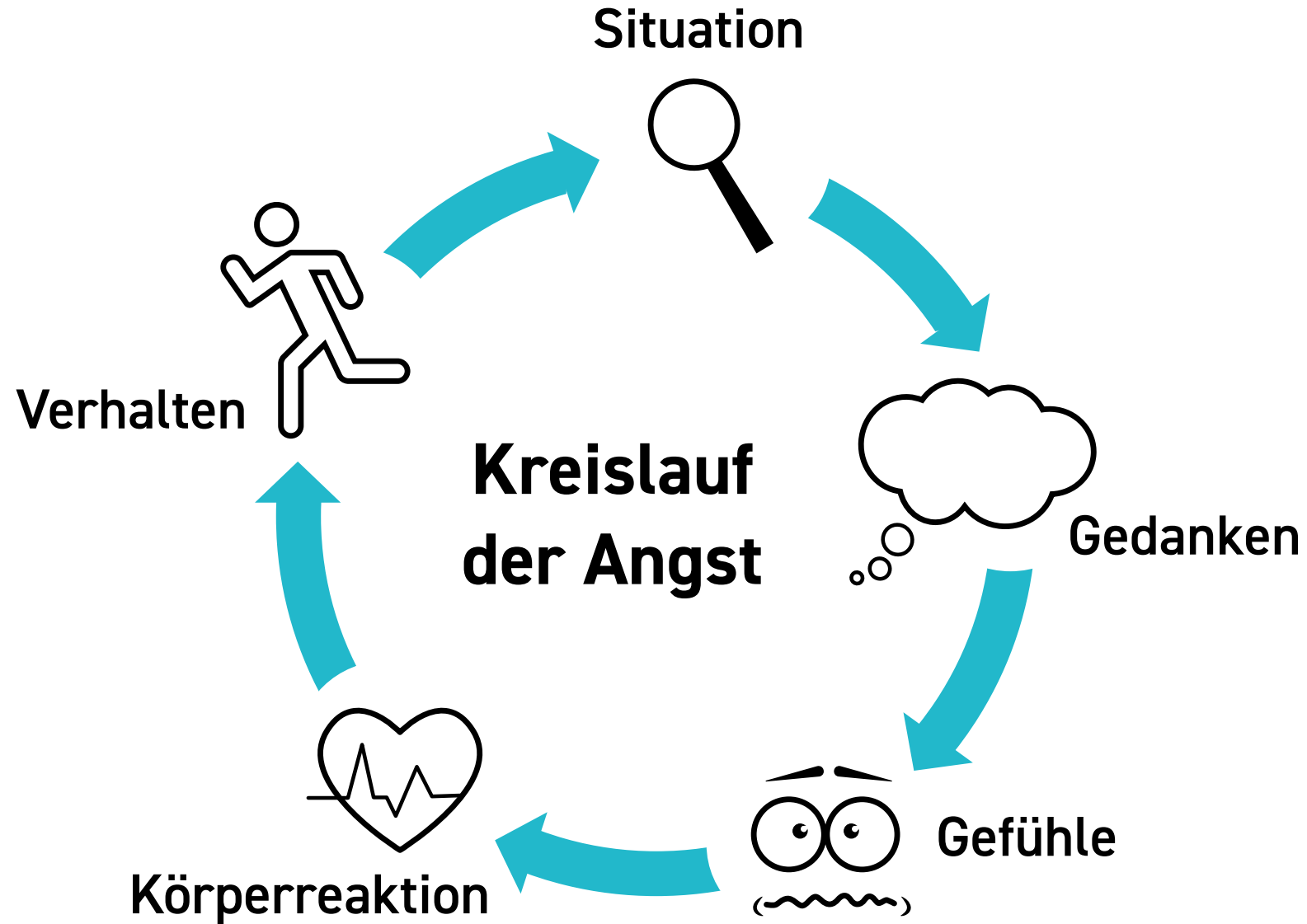


JEDER KENNT ANGST

Ob Groß, ob Klein...jeder kennt sie...keiner will sie
...sie ist trotzdem da!

WIE ENTSTEHT ANGST?

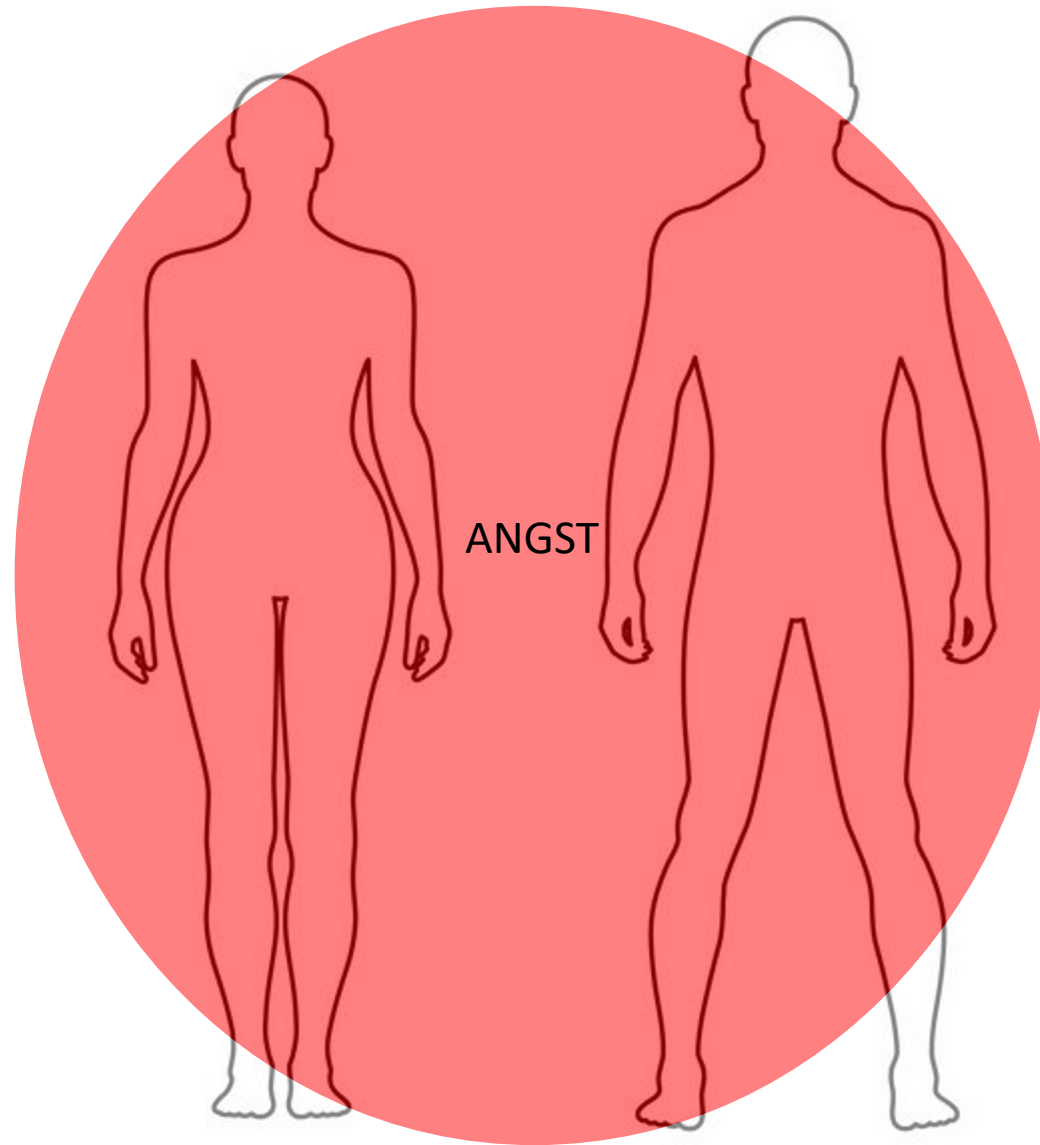


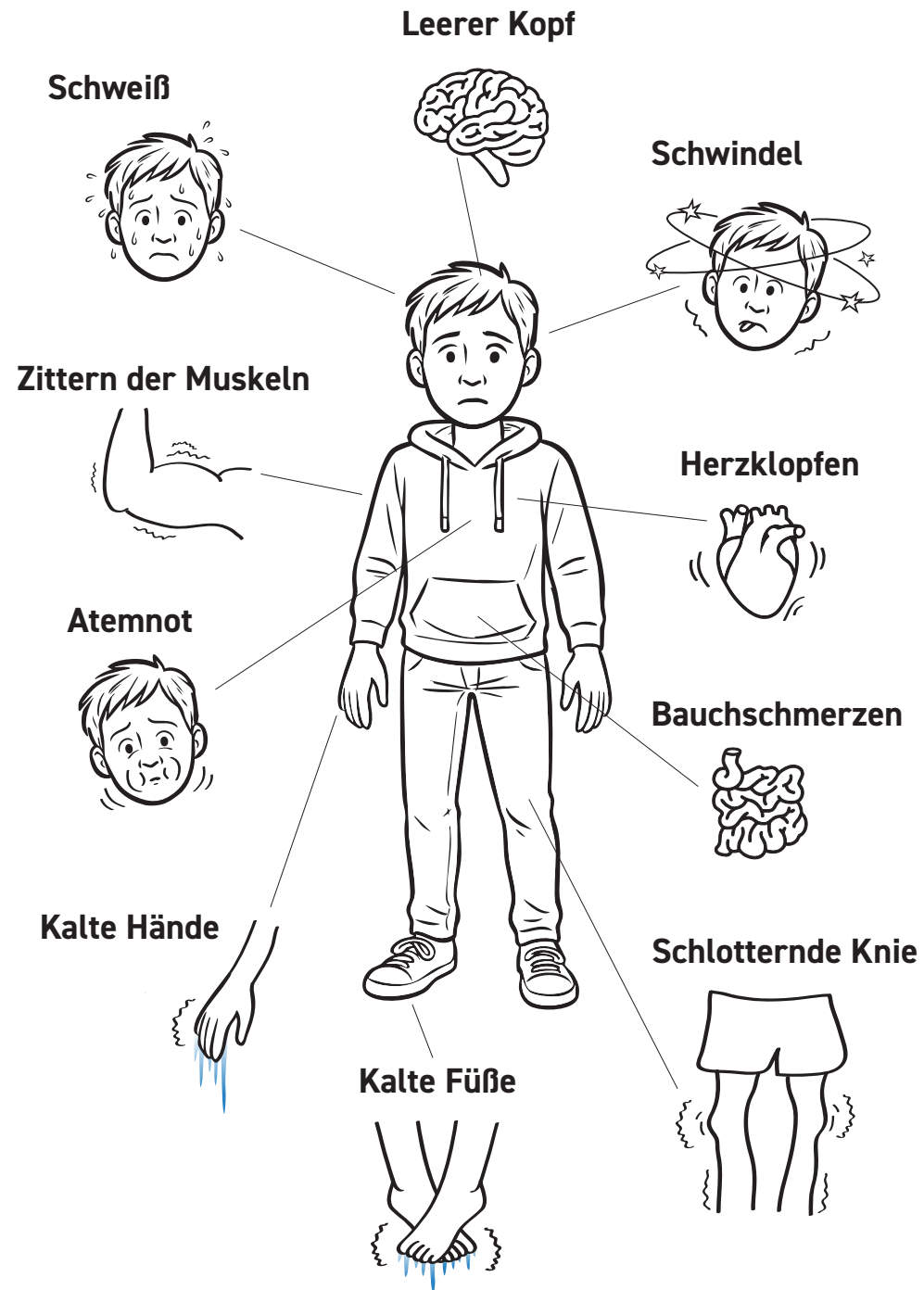


WO SPÜRE ICH DIE ANGST?
WIE FÜHLT SICH ANGST AN?



SITUATION





Was passiert, wenn die
Angst zu groß wird?









Aber manchmal entwickelt
sich aus dem Gefühl ANGST
eine Krankheit



Wer oder was könnte mir in
so einer Situation helfen?



KANN ANGST AUCH FÜR
ETWAS GUT SEIN?



Bilderverzeichnis:

- Folie 3: https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/16/23/38/abyss-2073004_1280.png
- Folie 4: https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/29/05/04/ocean-1867447_1280.jpg
- Folie 5: https://cdn.pixabay.com/photo/2023/09/14/13/58/spider-8253028_1280.jpg
- Folie 6: https://cdn.pixabay.com/photo/2020/02/11/01/14/microphone-4838064_960_720.jpg
- Folie 7: https://cdn.pixabay.com/photo/2022/06/11/05/14/roller-coaster-7255670_1280.jpg
- Folie 8: https://cdn.pixabay.com/photo/2016/01/22/23/06/flash-1156822_1280.jpg
- Folie 9: https://cdn.pixabay.com/photo/2021/03/29/10/03/woman-6133583_1280.jpg
- Folie 10: <https://images.pexels.com/photos/7640490/pexels-photo-7640490.jpeg>
- Folie 11: https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/30/18/12/needle-1291172_1280.jpg
- Folie 12: <https://images.pexels.com/photos/6256113/pexels-photo-6256113.jpeg>
- Folie 18: <https://panikattacken.at/grafik/angst-bub.jpg>
- Folie 21: <https://images.pexels.com/photos/1526790/pexels-photo-1526790.jpeg>
- Folie 22: <https://images.pexels.com/photos/4761668/pexels-photo-4761668.jpeg>
- Folie 23: <https://images.pexels.com/photos/19449043/pexels-photo-19449043.jpeg>
- Folie 24: Designed by brgfx / Freepik
- Folie 26: Designed by ddraw / Freepik