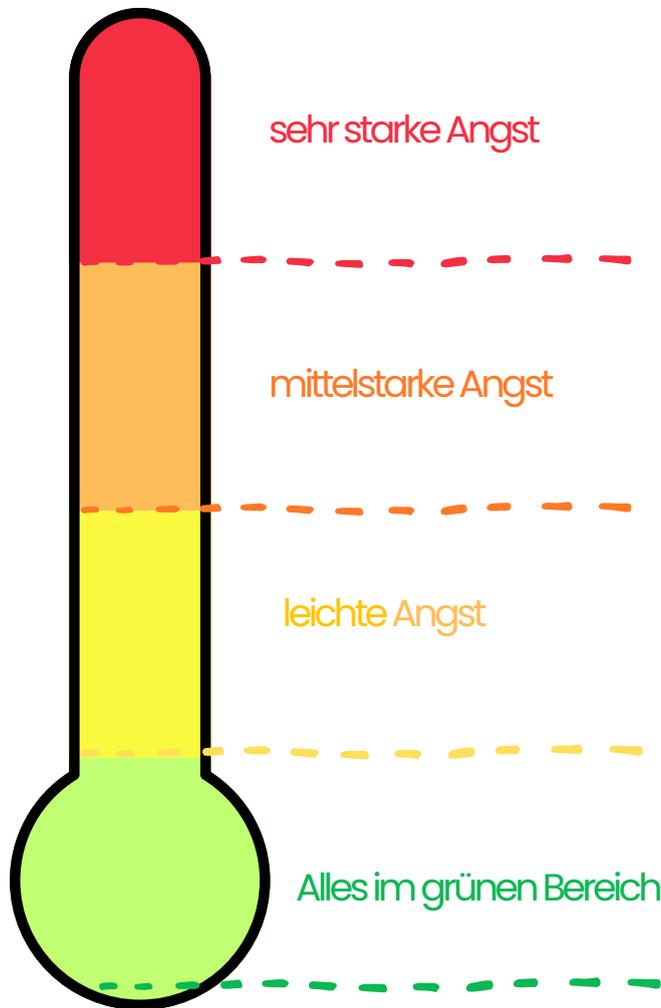


MEINE ANGSTSKALA

Beobachte, wie du dich fühlst, wenn du in eine Situation kommst, die dir Angst macht?



WIE STARK IST MEINE ANGST BEVOR ICH IN DIE SITUATION KOMME?

KREUZE DIE PASSENDE FARBE AN

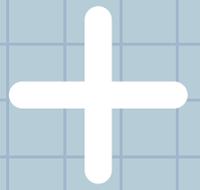
WIE STARK IST MEINE ANGST WÄHREND ICH IN DER SITUATION BIN?

KREUZE DIE PASSENDE FARBE AN

WIE STARK IST MEINE ANGST NACHDEM ICH IN DER SITUATION WAR?

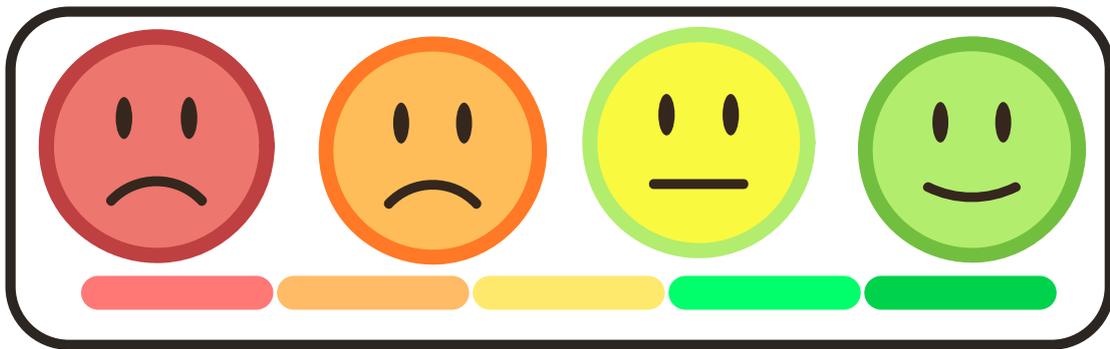
KREUZE DIE PASSENDE FARBE AN

Eine Anleitung findest du hier



MEINE ANGSTSKALA

Beobachte, wie du dich fühlst, wenn du in eine Situation kommst, die dir Angst macht?



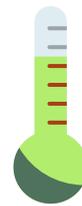
Sehr starke Angst



Mittelstarke Angst



Leichte Angst



Alles im grünen Bereich

WIE STARK IST MEINE ANGST BEVOR ICH IN DIE SITUATION KOMME?

KREUZE DEN PASSENDEN SMILEY AN.

WIE STARK IST MEINE ANGST WÄHREND ICH IN DER SITUATION BIN?

KREUZE DEN PASSENDEN SMILEY AN.

WIE STARK IST MEINE ANGST NACHDEM ICH IN DER SITUATION WAR?

KREUZE DEN PASSENDEN SMILEY AN.

Eine Anleitung findest du hier