

Name:

Klasse:

Datum:

## Arbeitsblatt 1 – Angst

**Aufgabe:** Lies den Text aufmerksam durch und beantworte dann die Fragen 1 – 3!

Das Wort Angst bedeutet übersetzt "würgen" oder "die Kehle zuschnüren". Angst äußert sich körperlich z. B. durch Herzrasen, beschleunigten Puls, erweiterte Pupillen und Händeringen, psychisch wirkt sie als Gefühl des Entsetzens, der Hilflosigkeit und der Ausweglosigkeit. Sie kann lähmen, aber auch mobilisieren und in besonderen Situationen zu herausragenden Leistungen befähigen. Bei Angst schütten die Nebennieren die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Das Herz schlägt dann schneller, das Blut bindet mehr Sauerstoff. Dies hilft dem Körper, sich in riskanten Situationen zu verteidigen oder sich durch Flucht in Sicherheit zu bringen. Angst vereint also unangenehme Gefühle/Körperwahrnehmungen mit Gedanken der Erregung, die uns vor realen oder irrealen Bedrohungen warnen. Sie setzt sich zusammen aus der körperlichen Komponente, wenn das Stresshormon Adrenalin ausgeschüttet wird und wir uns auch spürbar im Körper gruseln, zum anderen gibt es die kognitive (wahrnehmende, erkennende) Komponente, die einem eine Vorstellung von dem vermittelt, was passieren könnte.

1. Benenne beide Komponenten von Angst!

---

---

---

2. Welche möglichen Reaktionen zeigen Menschen in Angstsituationen in der Regel?

---

---

---

---

3. Wie reagieren Tiere in Angstsituationen? Recherchiere im Internet!

---

---

---

---

Name:

Klasse:

Datum:

## Arbeitsblatt 2 – Angst

**Aufgabe 1:** Trage in die Tabelle ein, welche Körperwahrnehmungen, Gefühle und Gedanken du mit Angst verbindest!

<b>Körperwahrnehmungen</b>	<b>Gefühle</b>	<b>Angstgedanken</b>
<b>Beispiel:</b> Herzrasen	Panik	Angst, durchzudrehen

**Aufgabe 2:** Markiere im nachfolgenden Text wichtige Aussagen und beantworte die Fragen!

Angst ist zunächst einmal eine Emotion, die uns in scheinbar gefährlichen Situationen schützen soll. Sie steigert grundsätzlich im positiven Sinne unsere Leistung/Leistungsfähigkeit: Wir werden wacher, aufmerksamer, vorsichtiger, hören besser zu. Wenn die Angst jedoch zu groß wird, kann genau der gegenteilige, dann auch negative Effekt eintreten.

1. Welche positive Funktion hat Angst und wie wirkt sich das aus?

---

---

---

---

2. Welchen Effekt hat die „negative“ Form von Angst? Gib ein konkretes Beispiel an!

---

---

---

---

## Arbeitsblatt 3 – Angst

Name:

Klasse:

Datum:

**Aufgabe 1:** Recherchiere im Internet den Begriff **Schulangst** als spezielle Form der Angst!

a) Schreibe eine Definition von Schulangst auf!

---

---

---

---

---

b) Trage in der nachfolgenden Tabelle Stichwörter zu Form, Ursache und Wirkung ein!

<b>Erscheinungsform</b>	<b>Mögliche Ursachen</b>	<b>Mögliche Wirkungen</b>
<b>Beispiel:</b> Prüfungsangst	Leistungsdruck	Blackout, Bauchschmerzen, Schlafstörungen

**Aufgabe 2:** Welche Anlaufstellen und Möglichkeiten gibt es für betroffene Schülerinnen/Schüler, deren Eltern und Lehrer, um Schulangst zu reduzieren? Nenne jeweils 2 Beispiele!

---

---

---

---

---

---

---

---