

## **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?