

## Meine Strategien, um mit Angstanfällen umzugehen oder sie zu verhindern:

- z.B. Handy, Kaugummi, bestimmte Person, Wasserflasche, Tablette, Tropfen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_