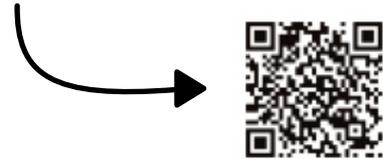


Psychische Gesundheit – Angst und Panikattacke Arbeitspapier für Schüler*innen

2. Übung: Videoclip

Angst, Angstzustände: ein unsichtbares Leiden
Der Videoclip wurde in einem partizipativen Projekt von Jugendlichen realisiert. Sie wollten damit aufzeigen, wie eine Panikattacke von Innen erlebt werden kann.

Meine Notizen:



3. Übung: Arten von Angst

Meine Notizen:

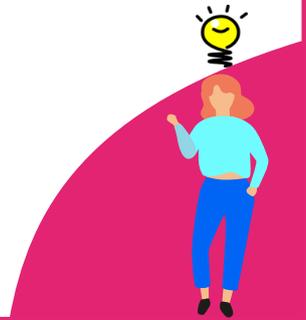


therapie.de



4. Übung: Bewährte Alltagsstrategien gegen Ängste

Meine Notizen:



5. Übung: Die 5-4-3-2-1 Übung

Die Übung 5 - 4 - 3 - 2 - 1 hilft dabei, sich abzulenken und zu beruhigen:
Identifizieren Sie 5 Gegenstände, die Sie sehen, 4, die Sie berühren können, 3 Geräusche, die Sie hören, 2 Gerüche, die Sie riechen können, und 1 Sache, die Sie schmecken können.



7. Übung: Tipps, die ich mir merken will



Hilfsangebote und weiterführende Informationen

[147.ch](https://www.147.ch) oder Telefon 147, kostenlose und vertrauliche Beratung von Pro Juventute, per Telefon, Chat oder WhatsApp

[feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch) Plattform für Jugendliche mit Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen

[wie-gehts-dir.ch](https://www.wie-gehts-dir.ch) Hilfreiche Informationen, Selbst-Check, von Gesundheitsförderung Schweiz

[aphs.ch](https://www.aphs.ch) Angst- und Panikhilfe Schweiz