

## **Meine körperlichen Reaktionen auf die Angst:**

beängstigende körperliche Beschwerden bzw. körperliche Reaktionen und Empfindungen, Frühwarnsignale und Symptome

Atmung:

---

---

---

Herz:

---

---

---

Gleichgewichtsempfinden:

---

---

---

Bauch, Verdauung:

---

---

---

Andere Empfindungen:

---

---

---

**Wie fühlt es sich in Deinem Körper an, wenn Du**

- jetzt über die angstauslösende Situation nachdenkst?
- in der Situation bist
- Dir die angstauslösende Situation vorstellst?
- Du die Situation überstanden hast?