

Wovon ich mich verabschiede, wenn ich die Angst loslasse:

1) Wenn ich Angst habe, kann ich nicht:	
2) Wenn die Angst jetzt grade ganz doll da ist, mache ich:	
3) Wenn die Angst grade wieder weggeht, mache ich:	
4) All die Stunden, die ich mit der Angst zugebracht habe... wenn diese Stunden plötzlich frei werden, werde ich:	
5) Wenn ich Angst habe, sorgen mein Partner/ meine Partnerin/ meine Familie/ Freunde für mich, indem:	
6) Wenn ich mich nicht mehr hinter meiner Angst verstecken könnte, müsste ich:	