



Angst

1 Lies den Text und ergänze die fehlenden Wörter aus dem Kasten.

glaubt schwitzen schneller Pupillen vorsichtig Angst wichtige Gefühl

Angst ist ein _____, das wir alle kennen. Man hat Angst, wenn man sich unmittelbar bedroht fühlt. Man hat aber auch in Situationen Angst, in denen man einfach nur _____, dass etwas Schlimmes oder Unangenehmes passieren könnte.



So reagiert der Körper bei Angst:

Man fängt an zu _____.

Die _____ weiten sich.

Die Atmung und der Herzschlag werden _____.

Die Muskeln spannen sich an.

Angst hat eine _____ Funktion. Meistens bringt sie uns dazu, _____ zu sein und gefährliche Situationen zu vermeiden.

Wenn die Gefahr aber schon einmal da ist, dann sind wir in Alarmbereitschaft.

Es kann auch sein, dass wir in Momenten _____ haben, in denen es eigentlich keinen Grund dafür gibt.

2 Wovor hast du Angst? Wenn du willst, sprich mit jemandem darüber.

3 „Phobie“ kommt aus dem Altgriechischen und heißt „Furcht“. Was bedeuten diese Begriffe? Forsehe nach.

Arachnophobie Aviophobie Klaustrophobie

