

Danke, liebe Angst...

Erlerne den heilsamen Umgang
mit unserer wertvollsten Freundin
und Helferin: der Angst.

Wohl.Fühl.Zeit

Fragebogen zu Beginn des Trainings:

1. Wie fühlst du dich heute generell im Körper?
2. Wie geht es deiner Atmung heute
(z.B. leicht/schwer/eng/weit/ich spür es nicht/...)?
3. Wie ist deine Stimmung heute?
4. Wie ist deine Gedankenwelt heute
(z.B. klar/ fokussiert/ durcheinander/gestresst/sorgenvoll...)?
5. Wann in deinem Alltag erlebst du Angst?
6. Was ist das Thema, das dir am Häufigsten Angst macht?
7. Was spürst du in deinem Körper, wenn du jetzt an Angst denkst?
8. Wie gehst du in deinem Alltag mit deiner Angst um?