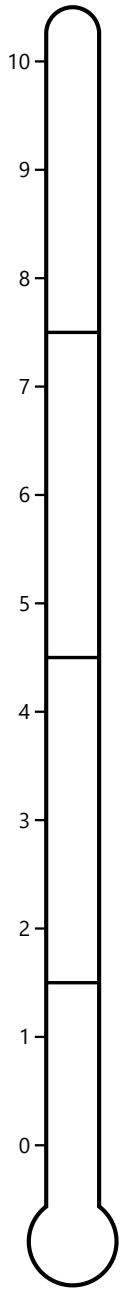
Mein Angstthermometer

© Skills King

Fülle es in einer ruhigen Zeit aus.

Mein Gefühl: **Angst**

oder dein eigenes Wort dafür, etwa «Bammel»



So merke ich es
Körper · Gedanken · Drang

Was passt jetzt?

Wer oder was unterstützt mich?

Reden: Dargebotene Hand **143** · Jugendliche **147** · Notruf **144** · ausserhalb der Schweiz **112**
skills-king.ch/gefuehlsbarometer · Frei zum Ausdrucken für Zuhause, Schule, Beratung, Praxis und Klinik.