

# Inhalt

Was sind Sorgen und Ängste?	4-5
Wie fühlen sich Sorgen und Ängste an?	6-7
Was passiert im Kopf und im Körper?	8-9
Wenn Ängste und Sorgen immer größer werden	10-11
A-t-m-e-n	12-13
Mit jemandem sprechen	14-15
Sich beschäftigen	16-17
Bauen, basteln, backen ...	18-19
Rausgehen	20-21
Sport treiben	22-23
Freunde und Familie	24-25
Lass sie los ...	26-27
Anderen helfen	28
Anmerkungen für Erwachsene	29-32