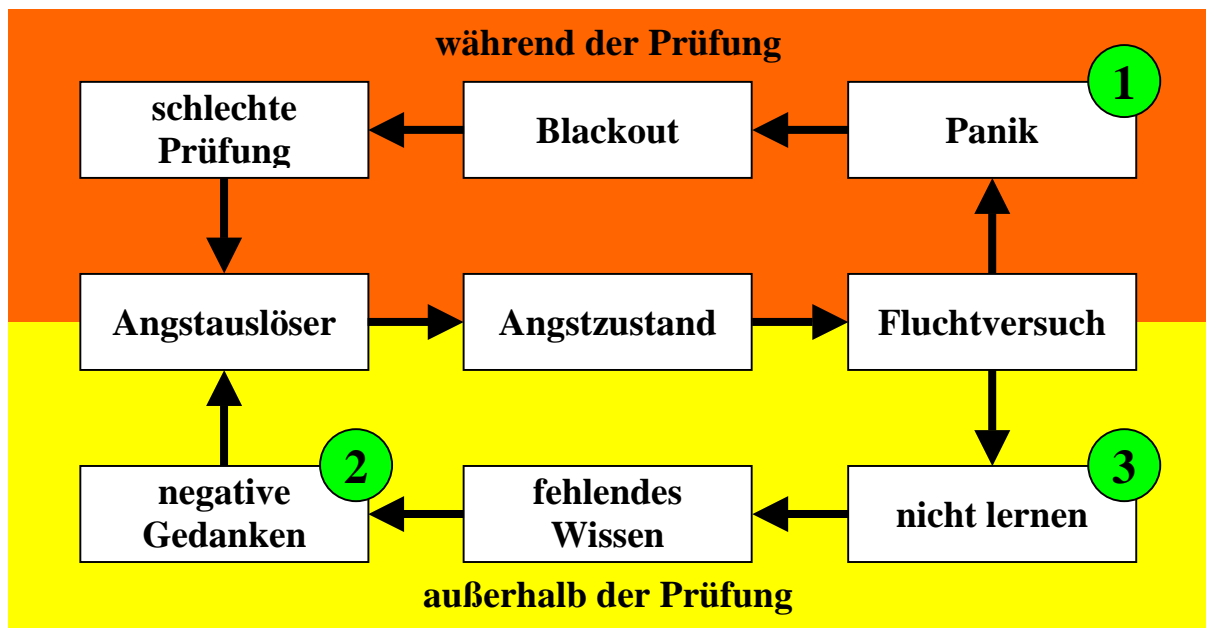


# Wirkungen der Angst (vollständig)



## Drei Möglichkeiten den Kreislauf zu durchbrechen

- 1 Panikabbau durch Entspannung
- 2 positive Gedanken = Angstsituationen richtig einschätzen
- 3 Sinnvolles lernen

# Wirkungen der Angst (Teil 1)

