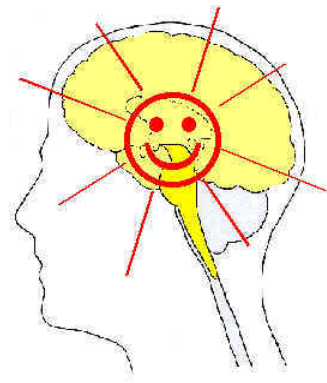


**Blackout**

**Denk positiv**



**volle Leistung**



Überlege dir zwei Situationen, welche dir in letzter Zeit Angst gemacht haben.

Beschreibe sie kurz.

- Welche negativen Gedanken sind dir dabei durch den Kopf gegangen?
- Wie könnten hierzu positive Gedanken aussehen?