

*Schwierige Situationen die Angst gemacht haben?*

- Grippe
- Zähne ziehen
- Götti ist gestorben
- Junger Nachbar an Krebs gestorben
- Fast von Auto überfahren
- Angst vor Arzt
- Mutter in der Badi verloren
- Angst vor Schweinegrippe
- Von Auto angefahren
- Fast ertrunken in Badi
- Mutter in der Stadt verloren
- Vor Spinnen
- Angst nach Gruselfilm
- Vor Schwimmprüfung
- vom 5m geschupst worden
- Als der Grossvater 2 Kühe aus dem Güllloch retten musste
- Nach Sprung vom 1m zu tief ins Wasser getaucht
- Von Rasenmäher in Zehe geschnitten
- Urgrossvater bei Autounfall gestorben

*Wie fühltest du dich in der schwierigen Situation?*

- Es wird mir kalt
- Bauchschmerzen
- Zittern
- Es wird mir heiss
- angespannt
- roter Kopf
- wegrennen
- Verstecken, unsichtbar machen
- Trost suchen
- Ich verkrampfe mich

*Wer hilft dir?*

- Mutter
- Vater
- Bruder
- Schwester
- Freunde
- Ein Fremder

*Wie ist es wenn dir jemand hilft?*

- Es fühlt sich gut an
- Der Klumpen im Magen löst sich
- Der Atem wird leichter und langsamer
- Ich bin dankbar

*Wie kann man jemandem helfen?*

- trösten
- halten, in den Arm nehmen
- Kuss geben
- Schnuller/Nuschi geben – bei kleinen Kindern