

Warum habe ich Angst?

Ein Teil unseres Gehirns heißt Amygdala (oder Mandelkern). Die Aufgabe dieser Hirnregion besteht darin, uns zu schützen. Manchmal arbeitet sie aber mehr, als sie müsste. Dann vermittelt sie unserem Gehirn, wir seien in Gefahr, obwohl wir eigentlich in Sicherheit sind. Das führt zu einem sogenannten Angstzustand. Wenn du dich so fühlst, kannst du lernen, wie sich dein Gehirn wieder konzentrieren und ruhig werden kann. Versuche es mit diesen Schritten:

Countdown zur inneren Ruhe



Atme

5

Mal langsam ein und aus.



Zähle bis

4

beim langsamen Ausatmen.



Nenne

3

Dinge, die du hören, anfassen oder sehen kannst.



Nenne

2

Gefühle, die du gerade verspürst.



Sprich mit

1

Erwachsenen darüber, was du spürst.