


# Was sind Sorgen?



Sorgen sind unangenehme Gedanken, die sich aufdrängen. Sie sind wie lästige Fliegen, die ständig um dich herumfliegen und dich nicht in Ruhe lassen.

Es ist normal, Sorgen zu haben – jeder sorgt sich ab und an. Sorgen werden zum Problem, wenn sie dein Leben beeinträchtigen oder wenn sie dich unglücklich machen.

Worüber sorgst du dich? **Markiere mindestens drei Sorgen aus der Liste:**

 <b>Familie</b>	 <b>Schule</b>	 <b>Freunde</b>	 <b>Andere</b>
Streit und Konflikte	Regeln befolgen	dazugehören	verletzt werden
anstrengende Familie	Noten	Freundschaften schließen	sich schämen
Sicherheit der Familie	Referate	geärgert werden	Aussehen
Ärger haben	Hausaufgaben	Gesprächsstoff finden	Geld
krankes Familienmitglied	Tests	Mobbing	

Wenn man sich sorgt, reagiert der Körper mit diversen Veränderungen. Diese Reaktionen können unangenehm sein, für manche Personen sind sie sogar beängstigend. **Markiere die Sorgen-Symptome, die du kennst:**



**schneller  
Herzschlag**



**Schwitzen**



**Übelkeit**



**Zittern**



**Gefühl von  
Hitze**

Erfreulicherweise sind Sorgen nicht an sich schädlich. Sich zu sorgen kann sich unangenehm anfühlen, doch mit etwas Übung können Sorgen kontrolliert werden. Gibt es eine Technik, die dir hilft, deine Sorgen einzugrenzen?

**Um meine Sorgen zu verringern, ...** \_\_\_\_\_