



Angst gehört zum Leben. Jeder Mensch empfindet Angst – zum Beispiel vor Dunkelheit, vor Krankheiten, vor gefährlichen Tieren und vor dem Tod.

In unserer modernen Gesellschaft haben viele Menschen Angst vor der Zukunft, vor dem Alleinsein oder vor dem Älterwerden.

Auch die Angst Fehler zu machen oder zu versagen, kennen viele Menschen.

Angst ist ein unangenehmes Gefühl. Man bekommt Herzklopfen und Atemnot. Man fühlt sich angespannt oder schwindelig. Man schwitzt und zittert.

Trotzdem ist es gut, Angst zu haben. Angst macht uns vorsichtig und schützt uns so vor Gefahren. Der bekannte Bergsteiger Reinhold Messner sagte einmal: Wenn ich keine Angst hätte, wäre ich schon längst tot.

Angst bringt uns zum Nachdenken: Wie kann ich eine schwierige Situation am besten bewältigen?

Veränderungen im Leben sind häufig mit Angst verbunden.

Angst kann dazu beitragen, gute Entscheidungen zu treffen:

Was möchte ich ändern? Was soll so bleiben wie es ist?

Angst zu unterdrücken oder zu vermeiden, kostet viel Kraft.

Wenn wir Ängste annehmen und verstehen, können wir an ihnen wachsen.

Angst

Liste der schwierigen Wörter

Dunkelheit	Dun-ke-l-heit
gefährlichen	ge-fähr-li-chen
Gesellschaft	Ge-sell-schaft
Alleinsein	Al-lein-sein
Älterwerden	Äl-ter-wer-den
unangenehmes	un-an-ge-neh-mes
Herzklopfen	Herz-klop-fen
Atemnot	A-tem-not
angespannt	an-ge-spannt
schwindelig	schwin-de-lig
zittert	zit-tert
Bergsteiger	Berg-stei-ger
Situation	Si-tu-a-ti-on
bewältigen	be-wäl-ti-gen
Veränderungen	Ver-än-de-run-gen
unterdrücken	un-ter-drü-cken

Fragen zum Text:

1. Welche Situationen machen dir Angst?
2. Wie gehst du mit Angst um?
3. Wann hast du schon einmal große Angst überwunden?
4. Was war eine mutige Entscheidung in deinem Leben?