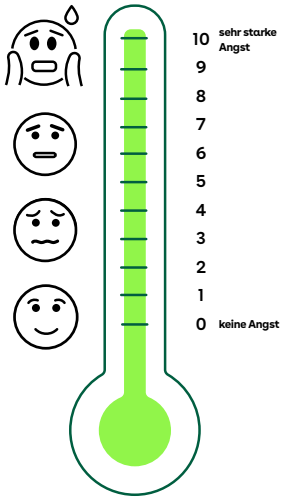
Übungsprotokoll: Mein Kind stellt sich seiner Angst

Protokollieren Sie alle Konfrontationsübungen gemeinsam mit Ihrem Kind. Ihr Kind schätzt seine Angststärke vor, während und nach der Übung auf dem Angstthermometer ein.



Konfrontations-übungen	Angststärke			Ist die Befürchtung eingetroffen? Ja/nein	Das ist gut gelaufen:	Hieran arbeiten wir beim nächsten Mal weiter:
	vor der Übung	während der Übung	nach der Übung			

Tipp: Lassen Sie sich von jüngeren Kindern die Angst-stärke mit den Armen zeigen.