


Leistungsangst: Erwartungen, Gefühle und Verhalten erkennen



 Lernmodul 2

Wenn Sie möchten, schließen Sie jetzt die Augen.

Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Fallen Ihnen Situationen ein, in denen Ihr Kind Angst vor Leistungssituationen hatte?

Vielleicht, als die nächste Klassenarbeit anstand? Oder als es vor anderen Kindern sprechen oder etwas aufführen sollte?

Haben Sie eine bestimmte Situation vor Augen? Möglicherweise gibt es eine, die noch nicht lange her ist? Oder eine, die besonders eindrücklich war?

Begeben Sie sich gedanklich wieder in diese Situation.

Wie sieht es um Sie herum aus?

Beobachten Sie nun Ihr Kind. Was macht es in der Situation?

Sagt es etwas?

Nun denken Sie an sich selbst in dieser Situation.

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf?

Welche Gefühle lösen diese Gedanken bei Ihnen aus?

Behalten Sie Ihre Gedanken und Gefühle in Erinnerung.

Atmen Sie nun tief durch.

Kommen Sie wieder in das Hier und Jetzt zurück.

Öffnen Sie jetzt langsam wieder Ihre Augen.