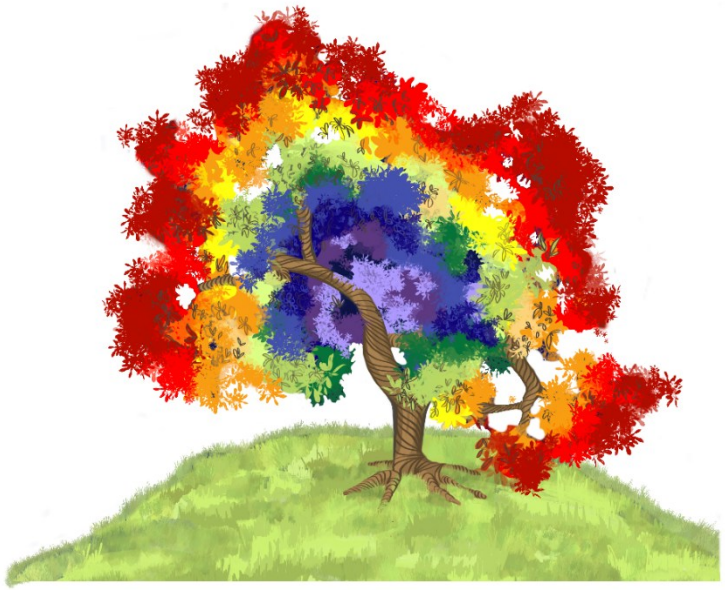
1 Ich spreche das Gefühl an:



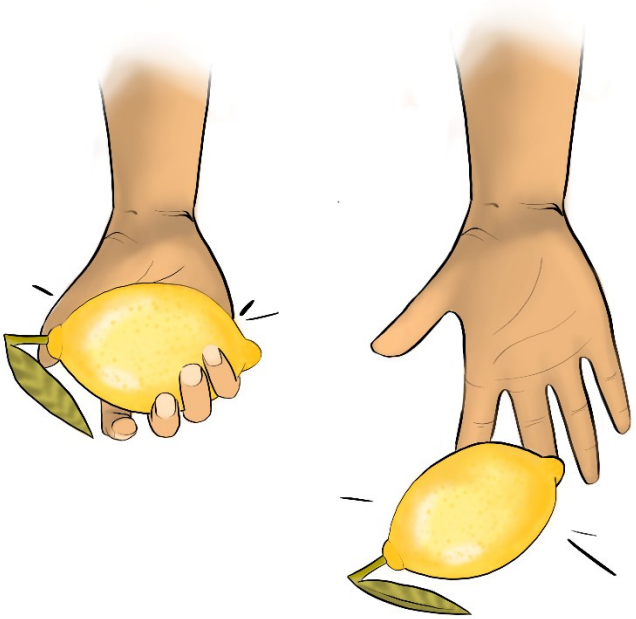
Hallo Angstmonster!
Ich bin stärker als du!
Ich werde dich jetzt besiegen!

2 Ich denke an meinen sicheren Ort:



Soli lernt lesen CC BY-SA 2026 by Kogler et al.

3 Ich tu etwas:



4 Ich hole mir Unterstützung:



Copyright (Angstmonster, Regenbogenbaum, Zitronenhände): Illustratorin: Carina Werker © 2025 by Werker, Carina, Schabmann, Alfred, & Schmidt, Barbara Maria

EH10_Angstzauberformel CC BY-SA 4.0 Kogler et al. (2026)