

1. **Erinnere dich an drei konkrete Situationen, in denen du im Sport(-unterricht) Angst erlebt hast. Beschreibe zu jeder Situation:**

- a. Was könnte in dieser Situation das Gefühl ausgelöst haben?
- b. Woran hast du bemerkt oder gespürt, dass du Angst hast?
- c. Welche kurz- oder langfristigen Folgen hatte dieses Angsterlebnis?

Grid of dots for writing answers to question 1.

2. Kann Angst im Sport auch Vorteile haben? Wenn ja, welche?

Grid of dots for writing answers to question 2.

3. Nimm kurz Stellung zu den einzelnen Definitionen bzw. Aussagen der Athlet:innen aus dem Theoriepaket.

Wo stimmst du zu? Wo stimmst du nicht zu? Versuche anschließend eine eigene Definition von Angst zu formulieren.

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

4. Welche Möglichkeiten hast du bis jetzt genutzt, um mit Angst umzugehen? Überlege, was dir in Zukunft helfen kann, mit Angstsituationen noch besser umzugehen.

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •