

**MACH  
ES  
EINFACH!**

[www.lernendeteams.de](http://www.lernendeteams.de)

# Ängste

Erkenne, was dich zurückhält und benenne deine inneren Blockaden.

# Fragen

Konkretisiere deine Ängste indem aus jeder Kategorie  
eine Frage beantwortest

# Maßnahmen

Wie kannst du dich dagegen wappnen

# Sorge?

legt verdeckt eine Karte ob es jetzt eine Sorge ist

# Mach es einfach !

Mit was fängst du heute an



## **Sorge**

Ich habe ein Gefühl der Besorgnis  
wegen einer möglichen Situation,  
kann mich aber darauf vorbereiten  
und reagieren



## **Angst**

Ich habe ein Gefühl der Unsicherheit und Hilflosigkeit, weil ich einer Situation ausgeliefert bin, die ich nicht kontrollieren kann.





## **ZIEL**

Ziel des Spiels ist es, lähmende Ängste in handhabbare Sorgen zu verwandeln, da für jede Sorge Lösungen gefunden werden können, während Ängste oft unkontrollierbar und blockierend wirken.



## **Apokalyptische Fragen**

Was könnte im schlimmsten Fall passieren?



## **Apokalyptische Fragen**

Was ist das Worst-Case-Szenario?



## **Apokalyptische Fragen**

Wie sieht ein maximal negatives Ergebnis aus?



## **Apokalyptische Fragen**

Wenn alles komplett schief geht –  
wie sieht das konkret aus?



## **Apokalyptische Fragen**

Welchen Schaden möchten wir  
abwenden?



## **Persönliche Fragen**

Was steht für dich persönlich auf dem Spiel?



## **Persönliche Fragen**

Was riskierst du persönlich in dieser Situation?





## **Persönliche Fragen**

Was verlierst du, wenn es nicht funktioniert?



## **Persönliche Fragen**

Inwiefern bist du direkt von der  
Entscheidung betroffen?



## **Persönliche Fragen**

Wie bist du persönlich involviert?



## **Indizien Frage**

Welche Anzeichen gibt es, dass diese Angst berechtigt ist?



## **Indizien Frage**

Welche Warnsignale oder Muster hast du beobachtet?



## **Indizien Frage**

Welche Beobachtungen aus dem Umfeld deuten auf die Angst hin?



## **Indizien Frage**

Welche Erfahrung aus der Vergangenheit verbirgt sich hinter der Angst?



## **Indizien Frage**

In welcher Situation hast du ähnliches schon beobachtet?





## **Sorge**

Ich habe ein Gefühl der Besorgnis  
wegen einer möglichen Situation,  
kann mich aber darauf vorbereiten  
und reagieren



## **Angst**

Ich habe ein Gefühl der Unsicherheit und Hilflosigkeit, weil ich einer Situation ausgeliefert bin, die ich nicht kontrollieren kann.



## **Sorge**

Ich habe ein Gefühl der Besorgnis  
wegen einer möglichen Situation,  
kann mich aber darauf vorbereiten  
und reagieren



## **Angst**

Ich habe ein Gefühl der Unsicherheit und Hilflosigkeit, weil ich einer Situation ausgeliefert bin, die ich nicht kontrollieren kann.