

## Eigene Hilfsmöglichkeiten

---

Liebe Eltern!

Wichtige Bausteine die helfen, um die eigenen Sorgen und Ängste besser kontrollieren und bewältigen zu können sind:

- 1. Die eigene Beobachtung der vorhandenen Ängste**
- 2. Sich aussetzen und konfrontieren mit Sorgen und Ängsten**
- 3. Struktur**

Zu Punkt 1):

Dafür kann es hilfreich sein ein „Angst- und Sorgentagebuch“ zu führen, so sieht man nach einigen Tagen seine Sorgen schriftlich festgehalten und dieses macht die eigenen Gedanken gut nachvollziehbar.

Zu Punkt 2):

Wichtig hier ist es, sich immer wieder durch Wiederholung die Ereignisse vorzustellen, bei denen man sich am meisten fürchtet.

Angst steigt bis zu einem gewissen Punkt an - aber nicht ins Unermessliche - und geht dann zurück.

Zu Punkt 3)

Wichtig auch in „Corona-Zeiten“ ist ein gut erstellter Tagesplan mit Terminen.

- Gute Tagesplanung – Zeitmanagement
- Auf Gesundheit achten
- Selbstbeobachtung der Ängste
- Was schriftlich zu Papier gebracht wird, zwingt zu gedanklicher Klarheit



Bsp.: "Angst und Sorgentagebuch"

Datum	Auslöser	Sorgenthema	Ängstliche Erregung 1-10	Angstsymptome	Befürchtete Katastrophen	Wie lange hielten die Sorgen an?	Was hat die Sorgen unterbrochen oder beendet?

- Konfrontation
- Sorgen und Ängste sind ok – tief durchatmen, wir Menschen können Krankheiten überstehen und Krisen meistern

HR Mag. Helene Mainoni-Humer  
Abteilungsleitung  
Abt. Schulpsychologie und schulärztlicher Dienst