**Thema: Emotionen am Beispiel Angst**

**Beispiel Angst: Einstieg / Vorüberlegungen**

Jeder Mensch kennt Angst. Denke an eine Situation, in der du Angst erlebt hast, und versuche davon ausgehend folgende Fragen zu beantworten bzw. Aussagen zu bewerten.

***1. Ist Angst etwas Angeborenes? Oder wird Angst durch Lernen erworben?***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| angeboren | eher angeboren | teilweise | eher erlernt | ausschließlich erlernt |

Begründung / Ergänzungen /Beispiele:

***2. Emotionen, beispielsweise Angst, helfen uns, Herausforderungen und Aufgaben zu bewältigen.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ja | eher Ja | teilweise | eher nein | nein |

Begründung / Ergänzungen/ Beispiele:

***3. Emotionen, beispielsweise Angst, blockieren das vernünftige, rationale Denken.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ja | eher Ja | teilweise | eher nein | nein |

Begründung / Ergänzungen/ Beispiele:

**4. Emotionen, beispielsweise Angst, zwingen uns zu handeln. Die durch Emotionen provozierte Handlungsweise ist oft eine einfache, unspezifische Reaktion (bei Angst: Flucht, Angriff, Totstellen, Vermeidung)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ja | eher Ja | teilweise | eher nein | nein |

Begründung / Ergänzungen /Beispiele:

***5. Es wäre gut, wenn Menschen keine Angst hätten*.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ja | eher Ja | teilweise | eher nein | nein |

Begründung / Ergänzungen / Beispiele: