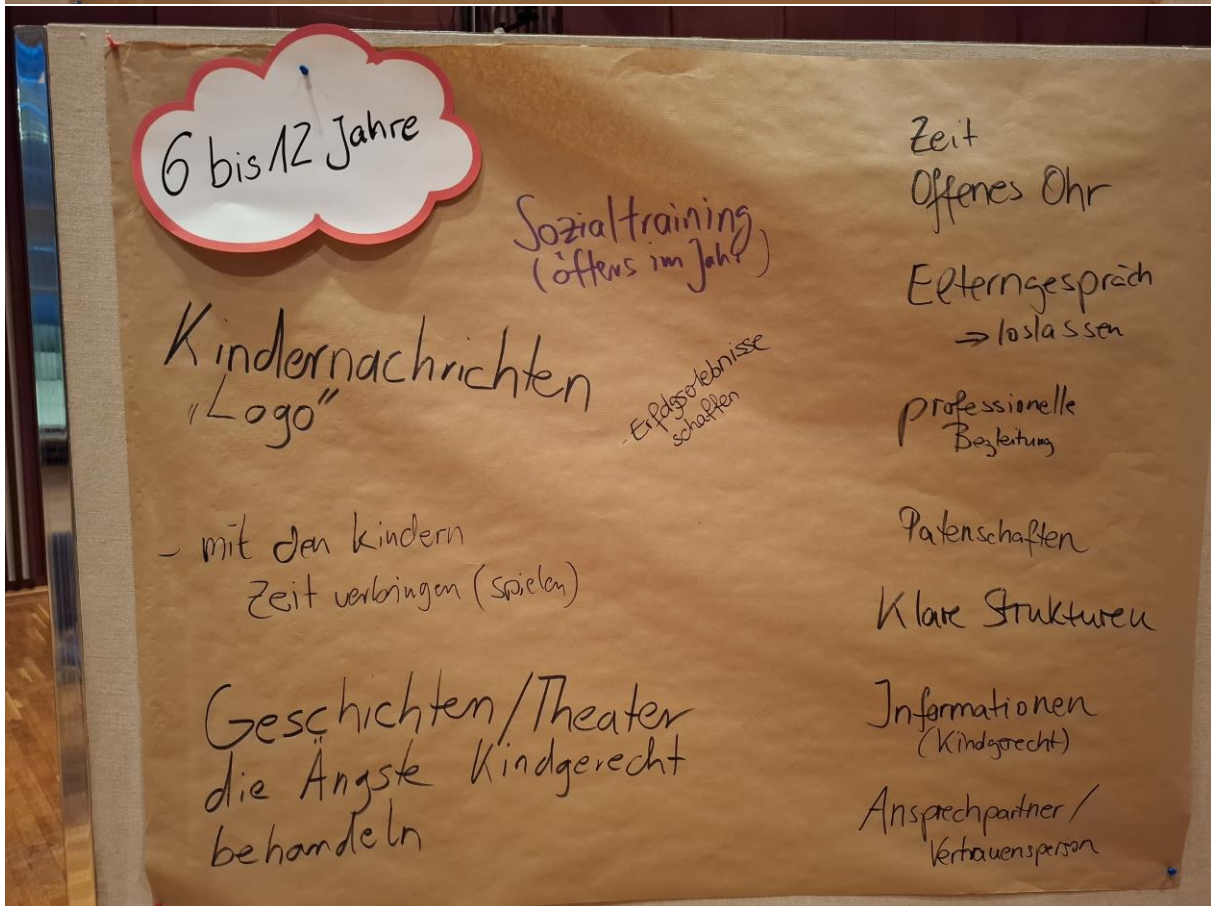
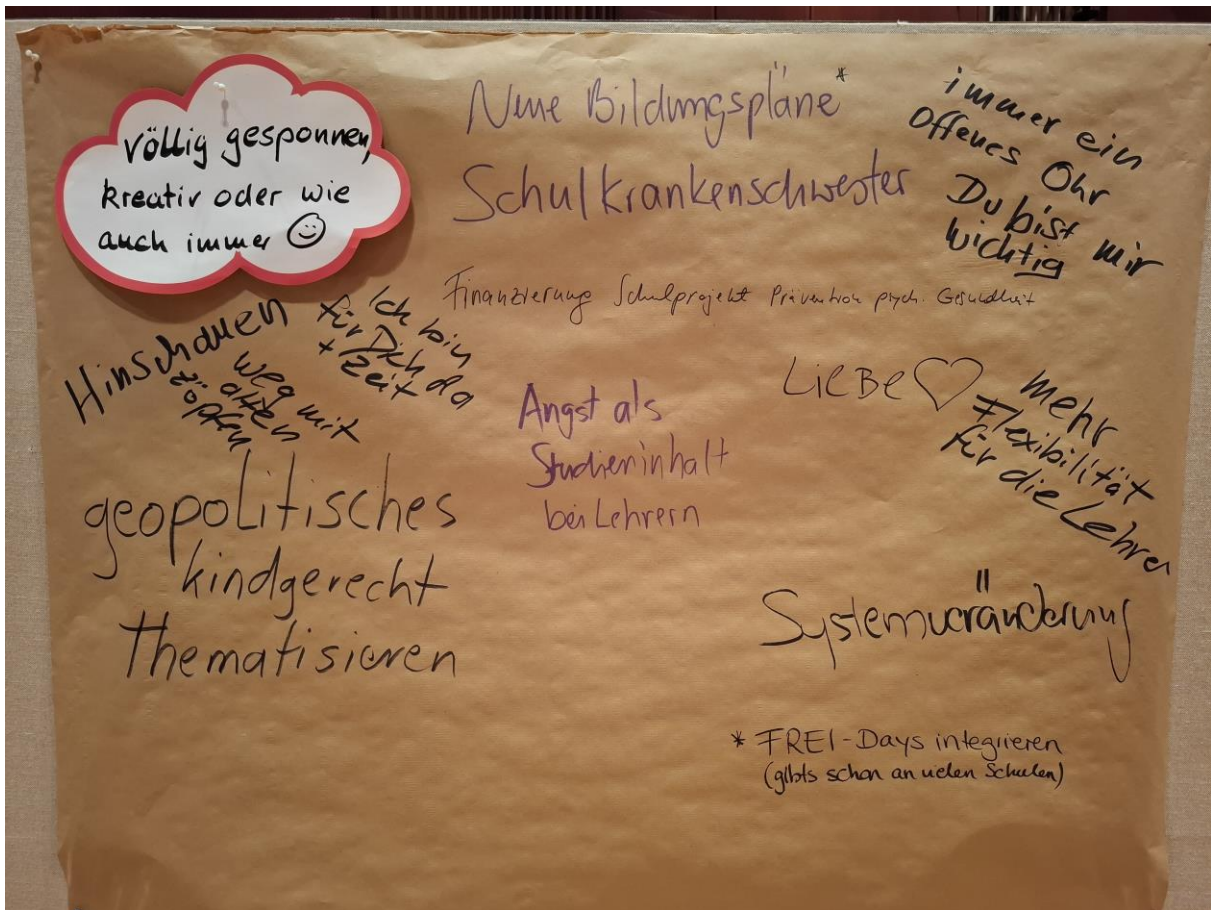


D – Zukunftsängste




## Lebenskompetent ist wer...

- ... sich selbst kennt und mag
- ... empathisch ist
- ... kritisch und kreativ denkt
- ... kommunizieren und Beziehungen herbeiführen kann
- ... durchdachte Entscheidungen trifft
- ... erfolgreich Probleme löst
- ... Gefühle und Stress bewältigen kann

(WHO)

## (Zukunfts) Ängste

- 6 bis 8 Jahre
  - ↳ übernatürliche Dinge
  - ↳ Donner & Blitz
  - ↳ Alleinsein
  - ↳ Dinge, die durch Filme & Fernsehen ausgelöst werden
- 9 bis 12 Jahre
  - ↳ Prüfungen
  - ↳ soziale Ängste
- 12 bis 18 Jahre
  - ↳ Zurückweisung durch Gleichaltrige
- ↳ 18 Jahre
  - ↳ globale Ängste
  - ↳ politische & ökonomische Krisen



## (Zukunfts) Ängste

- Angst ist (vielleicht) das wichtigste Gefühl, das wir haben ⇒ schützt uns vor Gefahren
- Angst ist ein Signal, dass im Laufe der Entwicklung anstehende Entwicklungsschritte bewältigt werden müssen
- Angst & dadurch ausgelöste Stressreaktionen sind Auslöser für notwendige Anpassungsreaktionen
- In der individuellen Entwicklung dienen Ängste der Aktivierung vorhandener & der Ausbildung neuer Bewältigungsstrategien

