

Wenn ich Angst habe dann..

- wird mein Mund trocken
- zittere ich
- spüre ich Druck im Hals
- wird mein Hals eng
- werden meine Hände schwitzig
- werden meine Hände kalt
- wird mir ganz heiß
- bekomme ich Gänsehaut
- werde ich rot im Gesicht
- rede ich mehr als sonst
- kann ich gar nichts sagen
- fange ich zu schwitzen an
- bekomme ich Bauchweh
- fühle ich mich wie versteinert
- wird mir schwummrig
- fange ich an zu lachen
- weine ich
- habe ich das Gefühl nicht so gut atmen zu können
- wird mir schlecht
- beginnen meine Ohren zu rauschen
- kann ich nicht so gut reden
- stottere ich
-
-
-

