

# Inhalt

## Einleitung 7

- 1 Psychische Belastungen im Schulalter 9
  - 1.1 Aufgaben von Schule und Lehrkräften im Umgang mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen 9
  - 1.2 Entstehung psychischer Störungen 12
- 2 Schulbezogene Ängste 17
  - 2.1 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten 19
  - 2.2 Schulbezogene Ängste und Schulabsentismus 21
  - 2.3 Trennungsangst 23  
Symptome 25 • Häufigkeit und Verlauf 26 • Entstehungsbedingungen 28 • *Fallbeispiel Max* 29
  - 2.4 Soziale Angst 30  
Symptome 32 • Häufigkeit und Verlauf 33 • Entstehungsbedingungen 35 *Fallbeispiel Laura* 37
  - 2.5 Leistungsangst 38  
Symptome 41 • Häufigkeit und Verlauf 43 • Entstehungsbedingungen 45 *Fallbeispiel Tom* 47
- 3 Pädagogischer Umgang mit schulbezogenen Ängsten 49
  - 3.1 Gestaltung einer angstfreien Lern- und Prüfungsumgebung 49
  - 3.2 Umgang mit dysfunktionalen Gedanken 56  
Gezieltes Nachfragen 57 • Aktivierung von Stärken 60 • Aufmerksamkeitssteuerung 61
  - 3.3 Reflexion von Situationen 62

Inhalt 5

3.4	Angstskala und Konfrontation	65
3.5	Entspannungstechniken	68
	Progressive Muskelrelaxation	69 • Autogenes Training 71 •
	Achtsamkeit	73 • Aktive Pausen 74
3.6	Kommunikation und Psychoedukation mit schulängstlichen Schülerinnen und Schülern	75
	Kommunikation bei Trennungsangst	77 • Psychoedukation zu Trennungsangst 79 • Kommunikation mit sozial ängst- lichen Schülerinnen und Schülern 81 • Psychoedukation zu sozialer Angst 83 • Kommunikation mit leistungsängstli- chen Schülerinnen und Schülern 85 • Psychoedukation zu Leistungsangst 87
3.7	Kommunikation mit den Sorgeberechtigten	89
	Gesprächsführung	89 • Psychoedukation zu schulbezoge- nen Ängsten 94
4	Multiprofessionelle Teamarbeit	98
5	Take-Home-Messages	102
	Literaturverzeichnis	105
	Zu den Autorinnen	110
6	Inhalt	