

Inhalt

Unglaublich, was es für Ängste gibt	1
Was ist Angst?	3
Die übertriebene Angstreaktion	4
Angst als Ressource	6
Angst steigert die Leistung	8
Übertrieben ängstliches Verhalten wird gelernt ..	9
Falsches Denken fördert Ängstlichkeit	12
Wie du deine Angst bewältigen kannst	15
1. Denken verändern	15
2. Gefühle ins Gleichgewicht bringen	20
3. Neues Verhalten erproben und durchhalten	21
4. Ressourcen ausbauen	26
5. Das Selbstwertgefühl verbessern	27
Du hast die Wahl	31
Veränderung gestalten	32
Hilfreiche Übungen	37
Erste Hilfe beim Angstanfall	48
Dein Onkel in Amerika	50

Extra-Tipps für Eltern und Erzieher – auch für andere geeignet	57
Wie Kinderängste entstehen	57
Information und Zuwendung auf angemessene Art	58
Ein Angstbewältigungsprogramm bei übertriebener Angstreaktion	61
Das Selbstwertgefühl des Kindes stützen	61
Kompetenzen beim Kind fördern	62
Eine Angsthierarchie erstellen	62
Angst-Desensibilisierung und Emotionskontrolle	63
Geschichten helfen bei der Angstbewältigung	65
Konfrontation mit der Angstsituation und angemessene Belohnung	67
Veränderung in Schritten	68
12 Bausteine eines Angstbewältigungsprogramms für Kinder	71
Anregungen zum Schluss:	
Das Monster der Unsicherheit bannen	73
Literatur	76