

Inhalt

Einleitung.....	9
TEIL 1: DIE ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN	15
1. Angst: Worum geht es dabei?	17
2. Wie der Geist Ihres Kindes funktioniert	25
TEIL 2: SCHRITTE ZUM ERFOLG	33
3. Entgiften Sie Ihre Umgebung	35
4. Miteinander reden	43
4.1 Gefühle ausdrücken.....	43
4.2 Worte, die wirken.....	45
4.3 Familientreffen	54
5. Hilfreiche Werkzeuge	59
5.1 Messskalen	59
5.2 Ein Ziel formulieren.....	60
5.3 Belohnungssysteme.....	62
5.4 Ein Tagebuch führen	63
TEIL 3: ERSTE-HILFE-TECHNIKEN UND -STRATEGIEN	65
6. Entspannen wir uns	67
6.1 Atemtechniken	69
6.2 Achtsamkeit leicht gemacht.....	71
6.3 Das Montessori-Schweigespiel	75
7. Psychosensorische Therapien	79
7.1 Thought Field Therapy – die Klopftechnik.....	81
7.2 Havening	85

8.	Visualisierungstechniken	87
8.1	Über Neurolinguistisches Programmieren (NLP).....	87
8.2	Lernen, wie man innere Bilder verändert.....	87
8.3	Angsteinflößende Bilder verändern	89
8.4	Die Lautstärke regeln	91
8.5	Ein Stoppknopf für Gedanken	93
8.6	Die Drehrichtung der Angstgefühle umkehren	96
8.7	Zwischen zwei Stühlen sitzen.....	98
8.8	Ankern.....	100
8.9	Selbstvertrauen XXL.....	104
8.10	Eine strahlende neue Zukunft entwerfen	107
 TEIL 4: DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG		109
9.	Allgemeine Sorgen	111
10.	Auftrittsangst, Vorsprechen, Bewerbungsgespräche	119
11.	Angst vor Hunden	125
12.	Angst vor Spinnen und Schlangen.....	131
13.	Angst vor Ärzten, Spritzen und Bazillen	135
14.	Schulverweigerung	141
15.	Mobbing	147
16.	Prüfungsstress.....	155
17.	Angst vor Reisen und Flugangst	161
18.	Schlafprobleme.....	165
 Noch ein letzter Hinweis.....		171
Danksagung.....		173
Über die Autorin.....		175