

Inhalt

Benjamin – eine Angstgeschichte	15
Vorwort	17
1. Dein eigener Hintergrund	23
Die Auswirkungen deiner Mutter auf dich	28
Die Auswirkungen deines Vaters auf dich	30
Die Auswirkungen deiner Eltern als Paar auf dich	32
Die Auswirkungen eigener Erfahrungen auf dich	35
Deine innere Realität	37
2. Mögliche Gründe für die Angst	45
Die äußere Realität deines Kindes	53
Die subjektiv wahrgenommenen Gefahren	54
Mögliche Auslöser der Angst	56
Unterdrückte Gefühle, die Angst machen	57
Die innere Realität deines Kindes	58
Die neue Erkenntnis	63
3. Halt haben	69
Deine Ressourcen	72
Deine Energielieferanten	74
Wertvolle Menschen	75

4. Halt geben	77
Teilziele	85
Haltgebende Menschen	86
5. Fördern statt Fordern	91
Schatzkiste an wertvollen Erfahrungen	95
Die Ressourcen deines Kindes	96
6. Befähigen	99
Konkrete Schritte	101
Das Wichtigste im Überblick	103