

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung für Eltern und Betreuende</b> .....	8
Über dieses Buch .....	8
Anzeichen für Ängste .....	9
Sprechen Sie miteinander! .....	10
Erste Schritte .....	11
<b>Wie umgehen mit diesem Buch – Einleitung für Kinder</b> .....	12
<b>Ziff, das Monster</b> .....	13
<b>TEIL 1: WAS IST EIGENTLICH ANGST?</b> .....	14
Übung: <i>Über mich</i> .....	15
Was sind Gefühle? .....	18
Warum macht man sich überhaupt Sorgen? .....	21
Übung: <i>Was fühlt Ziff?</i> .....	25
Wie fühlt sich Angst an? .....	26
Wovor haben Kinder Angst? .....	27
Übung: <i>Meine Ängste</i> .....	31
Panikattacken .....	35
<b>TEIL 2: WIE UMGEHEN MIT ANGST?</b> .....	37
Übung: <i>Glück oder Angst</i> .....	38
Hör auf deinen Körper und deinen Geist .....	41
Der Angst-Berg .....	43
Übung: <i>Handumriss-Atmung</i> .....	44
Übung: <i>Mein Schlachtruf!</i> .....	46
Übung: <i>Sachen zählen</i> .....	49
Wie schlimm ist die Situation wirklich? .....	50
Übung: <i>Mein Tag</i> .....	52
Die große weite Welt .....	55

Gruselige Gedanken .....	56
Wissen ist Macht .....	57
Warum gibt es Gruselgeschichten? .....	58
Schreib ein Tagebuch .....	60
<i>Übung: Hilf dem ängstlichen Ziff</i> .....	61
Gedanken, Gefühle und Reaktionen .....	62
Denkfehler .....	65
<b>TEIL 3: PROBLEME LÖSEN .....</b>	<b>67</b>
Tatsache oder Meinung? .....	68
<i>Übung: Tatsachen über mich</i> .....	69
Gedanken sind keine Tatsachen .....	72
Komm der Angst auf die Spur! .....	75
<i>Übung: Wie sieht deine Angst aus?</i> .....	79
Sprich mit dir selbst über deine Angst .....	80
Ängste verstehen .....	82
<i>Übung: Mein Angst-Glas</i> .....	87
<i>Übung: Ich bin mutig!</i> .....	90
Lass die Angst verschwinden! .....	91
Fatmas Tapferkeitsplan .....	93
Stell dich deinen Ängsten! .....	94
Bens Tapferkeitsplan .....	96
<i>Übung: Mein Tapferkeitsplan</i> .....	98
<b>TEIL 4: PASS AUF DICH AUF .....</b>	<b>100</b>
Was hilft beim Entspannen? .....	101
Anspannung und Entspannung .....	104
<i>Übung: Wechselatmung</i> .....	104
Äußerlichkeiten .....	106

<i>Übung: Spieglein, Spieglein</i> . . . . .	107
Liebe deinen Körper! . . . . .	110
Bleib gesund! . . . . .	111
<i>Übung: Schlafen</i> . . . . .	112
<b>TEIL 5: FREUNDSCHAFT UND MOBBING . . . . .</b>	<b>114</b>
Was macht echte Freunde aus? . . . . .	115
Was ist Mobbing? . . . . .	117
Du bist nicht allein . . . . .	117
Jeder Mensch ist anders . . . . .	119
<i>Übung: Feiert eure Unterschiede!</i> . . . . .	120
Perfekte Menschen gibt es nicht . . . . .	123
<i>Übung: Dankbarkeit trainieren</i> . . . . .	123
<b>TEIL 6: UND JETZT? . . . . .</b>	<b>130</b>
<i>Übung: Mein Plan gegen Angst</i> . . . . .	131
Nicht nur du hast Angst . . . . .	134
Du hast es geschafft! . . . . .	137
<b>Für Eltern: Wie Sie Ihrem Kind bei der Überwindung seiner Ängste helfen können . . . . .</b>	<b>138</b>
<b>Weitere Hinweise . . . . .</b>	<b>140</b>
<b>Buchempfehlungen . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>Bildnachweis . . . . .</b>	<b>142</b>