

# INHALT

Vorwort. . . . .	7
Einleitung für Eltern und Betreuende . . . . .	8
Über dieses Buch. . . . .	8
Anzeichen für Ängste . . . . .	9
Sprechen Sie miteinander! . . . . .	10
Erste Schritte. . . . .	11
Wie umgehen mit diesem Buch – Einleitung für Kinder . . . . .	12
Ziff, das Monster . . . . .	13
 TEIL 1: WAS IST EIGENTLICH ANGST? . . . . .	 14
<i>Übung: Über mich</i> . . . . .	15
Was sind Gefühle? . . . . .	18
Warum macht man sich überhaupt Sorgen? . . . . .	21
<i>Übung: Was fühlt Ziff?</i> . . . . .	25
Wie fühlt sich Angst an? . . . . .	26
Wovor haben Kinder Angst? . . . . .	27
<i>Übung: Meine Ängste</i> . . . . .	31
Panikattacken . . . . .	35
 TEIL 2: WIE UMGEHEN MIT ANGST? . . . . .	 37
<i>Übung: Glück oder Angst</i> . . . . .	38
Hör auf deinen Körper und deinen Geist . . . . .	41
Der Angst-Berg . . . . .	43
<i>Übung: Handumriss-Atmung</i> . . . . .	44
<i>Übung: Mein Schlachtruf!</i> . . . . .	46
<i>Übung: Sachen zählen.</i> . . . . .	49
Wie schlimm ist die Situation wirklich? . . . . .	50
<i>Übung: 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
 TEIL 3: PROBLEME LÖSEN .....	 67
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
 TEIL 4: PASS AUF DICH AUF! .....	 100
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
 TEIL 5: FREUNDSCHAFT UND MOBBING . . . . .	 114
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
 TEIL 6: UND JETZT? . . . . .	 130
<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</b>	
<b>helfen können</b> . . . . .	138
<b>Weitere Hinweise</b> . . . . .	140
<b>Buchempfehlungen</b> . . . . .	141
<b>Bildnachweis</b> . . . . .	142