

EINLEITUNG .....	8
KAPITEL 1 – Wie Sorgen entstehen	
und warum sie wieder verschwinden müssen .....	18
Wenn man es mit der Besorgnis übertreibt .....	22
KAPITEL 2 – Angeboren oder erlernt?	
Egal, Sie haben einen Job zu erledigen .....	26
Am Anfang war die Verletzlichkeit .....	27
Neigung bedeutet nicht Schicksal .....	29
Ängstliche Eltern, besorgte Kinder .....	29
Die Macht positiver Vorbilder .....	37
Noch eines ... ..	38
KAPITEL 3 – Zu der Zeit schien das	
eine gute Idee zu sein ... ..	42
»Die Menschenwelt im Übermaß sich in den	
Alltag drängt« .....	43
Stell dir vor ... ..	45
Sturer Perfektionismus .....	49
KAPITEL 4 – So neu ist das gar nicht .....	
Die Ankunft der Sorgen .....	56
Die Geschichte zweier Zahnreinigungen .....	59
KAPITEL 5 – Die gleichen Sorgen, aber	
unterschiedliche Antworten .....	64
Wer ist der Chef? .....	67
Die Kinder reden mehr, Sie reden weniger .....	71
Hüten Sie sich vor der Detailfalle .....	75
Die Sorgen an ihren Platz verweisen .....	77

KAPITEL 6 – Je unsicherer, desto besser .....	84
Das große Ganze steckt voller Ungewissheit .....	88
Zwei Perspektiven: eine Erzählung .....	89
Ein Vorbild ist mehr wert als tausend Worte .....	92
Verlass dich auf mich ... aber bitte nicht zu sehr .....	97
Schule, Sonderregelungen und Krücken .....	100
 KAPITEL 7 – Das Gehirn umschulen:	
Am wichtigsten ist das Tun .....	106
Kommen Sie auf den Geschmack, Schritt für Schritt .....	115
Hund sehen, bereitwillig stehen bleiben ... und das Ganze von vorn! .....	119
 KAPITEL 8 – Den Körper zur Ruhe bringen .....	126
Vom Umgang mit dem Körper .....	128
Normale Nervosität und Angstsensitivität .....	133
 KAPITEL 9 – Das Ziel vor Augen .....	138
Das »Wollen« wollen .....	139
Gehen Sie es langsam an .....	142
Weniger Kämpfe ausfechten .....	145
 KAPITEL 10 – Wenn die Amnesie zuschlägt .....	152
Stichwort Perfektion .....	157
Autonomie kontra Angst: Schluss mit dem Anlehnen, jetzt heißt es aufstehen .....	158
 KAPITEL 11 – »Casey's Guide« verspricht Hilfe .....	164
Sich mit Händen und Füßen wehren .....	168
Sie werden überrascht sein .....	169
 KAPITEL 12 – Auf in Richtung Mut und Unabhängigkeit .....	170
Haben Sie Ihre Hausaufgaben gemacht? .....	171
Auf der Schnellspur .....	173
Den Motor anwerfen .....	174

Die Puzzleteile noch einmal ansehen .....	175
Jedes Puzzleteil durchsprechen .....	176
Wiederholen Sie den Vorgang am Beispiel einer vergangenen Situation .....	180
Entwerfen Sie einen Plan für das gegenwärtige Ereignis .....	180
Christies Aktionsplan .....	186
Dein Aktionsplan .....	187
Fortschritte belohnen .....	189
Die Herausforderungen eines erfüllten Lebens .....	191

## Wie Sie Ihrem Kind mit »Casey's Guide« helfen ..... 194

Kapitel 1: Ein Klumpen voller Raupen .....	194
Kapitel 2: Klettere nicht auf den Baum! .....	197
Kapitel 3: Sofort anhalten! Ich will hier raus! .....	199
Kapitel 4: Damit sollte man rechnen .....	201
Kapitel 5: Das sprechende Eichhörnchen .....	204
Kapitel 6: Mach's dir ruhig unbequem! .....	209
Kapitel 7: Gassigehen mit dem Gehirn .....	211
Kapitel 8: Ich sage: unbehaglich. Du sagst: Ich muss kotzen! .....	213
Kapitel 9: Der Kampf mit dem Spargel .....	216
Kapitel 10: Von Rutschen und Leitern .....	220
Kapitel 11: Ein cooler Feuersalarm .....	224
Kapitel 12: The show must go on! .....	226

## Wichtige Internetadressen ..... 230

Danksagung .....	231
------------------	-----