

<b>So hilft dir dieses Buch</b>	<b>6</b>
---------------------------------	----------

## **Eure Angst verstehen** ..... 8

<b>Eure Angst hat ganz schön viel Macht</b> .....	11
<b>Eure Angst kann euch aktiv oder passiv machen</b> .....	14
<b>Eure Angst ist gut und schlecht</b> .....	17
<b>Eure Angst entsteht im Kopf</b> .....	20
<b>Eure Angst wächst mit der Zeit</b> .....	22
<b>Eure Angst braucht Begleitung</b> .....	23
<b>Eure Angst ist individuell</b> .....	24
<b>Eure Angst maskiert sich</b> .....	31
<b>Achte gut auf dich und deine Angst</b> .....	44
<b>Achte auf dein Erziehungsverhalten</b> .....	47
<b>Sinnvoller Umgang mit Angst</b> .....	52
<b>Geplanter, nicht sinnvoller Umgang mit Angst</b> .....	54
<b>Nicht geplanter, nicht sinnvoller Umgang mit Angst</b> .....	58
<b>Ihr könnt eure Angst bewältigen</b> .....	64

# Eure Angst bewältigen ..... 66

<b>Grundsätzlicher Umgang mit Angst</b> .....	68
<b>Mit deinem Kind über Angst sprechen</b> .....	73
<b>Gute Strategien gegen eure Angst</b> .....	92
<b>Angst vor Trennungen</b> .....	119
Wenn Loslassen zu Hause Angst macht .....	126
Wenn die Nächte Angst machen .....	128
Wenn das Alleinsein in der Kita Angst macht .....	130
Wenn das Alleinsein in der Schule Angst macht .....	132
<b>Angst vor Konflikten</b> .....	134
<b>Angst vor anderen Menschen</b> .....	137
Wenn Fremde Angst machen .....	138
Wenn Geschwister Angst machen .....	140
Wenn kleinere Kinder Angst machen .....	142
Wenn große Gruppen Angst machen .....	143
Wenn Nähe und Berührungen Angst machen .....	145
Wenn Sprechen (vor anderen) Angst macht .....	148
<b>Angst vor Bewertungen durch andere</b> .....	151
Wenn Fehler und Prüfungen Angst machen .....	151
Wenn Publikum Angst macht .....	154
<b>Angst vor Veränderungen</b> .....	156
Wenn Verantwortung und Entscheidungen Angst machen .....	159
<b>Angst um den Körper und die Gesundheit</b> .....	161
Wenn Verletzungen, Krankheiten oder der Tod Angst machen .....	161
Wenn Schmutz Angst macht .....	164
Wenn Schmerzen Angst machen .....	165
Wenn Arztpraxen und Krankenhäuser Angst machen .....	167

<b>Angst vor besonderen Orten und Situationen</b> .....	169
Wenn große Plätze Angst machen .....	169
Wenn große Enge Angst macht .....	171
Wenn eine gruselige Atmosphäre und Dunkelheit Angst machen .....	173
Wenn Spielplätze und fremde Umgebungen Angst machen .....	176
<b>Angst vor Höhe</b> .....	178
<b>Angst vor Wasser</b> .....	180
<b>Angst vor Lautstärke</b> .....	182
<b>Angst vor dem Essen</b> .....	185
<b>Angst vor Medieninhalten und Fantasiegestalten</b> .....	187
Wenn Bücher Angst machen .....	188
Wenn Filme und Hörspiele Angst machen .....	189
Wenn Spiele und Spielsachen Angst machen .....	191
<b>Angst vor Einbrechern und Diebstahl</b> .....	193
<b>Angst vor Tieren</b> .....	195
Wenn Spinnen Angst machen .....	195
Wenn Hunde Angst machen .....	197
<b>Angst vor spitzen und scharfen Gegenständen</b> .....	199
<b>Angst vor Krisen in der Welt</b> .....	202
Wenn Nachrichten Angst machen .....	202
<b>Angst vor Krisen zu Hause</b> .....	204
Wenn große Veränderungen Angst machen .....	204
Wenn die finanzielle Situation Angst macht .....	206
Wenn elterliche Erkrankungen Angst machen .....	208
<b>Weiterführende Literatur</b>	212