

Dr. Jodi Richardson · Michael Grose

Ängstliche Kinder

Wie Kinder **ihre Angst
in Stärke** umwandeln –
die besten Strategien aus
der positiven Psychologie



TRIAS

Ängstliche Kinder

Wie Kinder ihre Angst in Stärke umwandeln - die besten Strategien aus der Positiven Psychologie • Aus dem Englischen von Benjamin Schilling

Dr. Jodi Richardson, Michael Grose

1. Auflage 2021



Danksagung

Michael:

Für Astrid, Max, Ruby, Harry und Grace

Jodi:

An Peter, ich schätze unsere Liebe und unser gemeinsames Leben sehr.

An Hunter und Mackinley, die mich mit Glück erfüllen, und an meine Eltern Cheryl und Rick und meinen Bruder Adam für ihre lebenslange Liebe, Unterstützung und Ermutigung.

Einleitung

Sie sind dabei, das Leben Ihres an Angst leidenden Kindes entscheidend zu verändern. Wie genau diese Veränderungen aussehen, wird Ihnen immer klarer werden, wenn Sie weiterlesen. Zu diesem Zeitpunkt möchten wir Ihnen nur so viel sagen: Dieses Buch wird Ihnen Einsichten schenken sowie Wissen und Strategien vermitteln, mit deren Hilfe Sie das Leben Ihres Kindes jetzt und in Zukunft nachhaltig beeinflussen können.

Kinder, die Angst empfinden, haben das Gefühl, anders zu sein. Manchmal denken sie, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Wir wissen natürlich, dass das ganz und gar nicht zutrifft. Manchmal fühlen sie sich sehr einsam und denken, kein Mensch werde jemals in der Lage sein zu begreifen, was sie durchmachen – geschweige denn, ihnen zu helfen.

Diese Kinder sind unglaublich erleichtert, wenn sie begreifen, dass ihre Angst eine gut erforschte und kontrollierbare Krankheit ist. Wir hoffen, dass auch Sie gerade beim Lesen einen Seufzer der Erleichterung ausgestoßen haben und Ihre Schultern nun wieder ein kleines bisschen weiter von den Ohren entfernt sind. Denn eines wissen wir mit Sicherheit: Angst liegt oft in der Familie, weshalb es möglich ist, dass auch Sie (oder der andere Elternteil) nur zu gut wissen, was Angst ist. Außerdem gibt es kaum etwas, das Eltern mehr Angst einjagt, als zu erleben, dass ihre Kinder sich quälen – besonders, wenn ihre eigene psychische Gesundheit der Grund dafür ist.

Wir verstehen Sie gut: Angst ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Auch wir beide leben mit Angst, solange wir

denken können. Wir wissen, was es heißt, das ängstliche Kind zu sein, das sich über alles Mögliche Gedanken macht. Das manchmal nicht richtig atmen kann, das sich vor seinem eigenen Schatten fürchtet und weiß, dass irgendetwas nicht stimmt. Das aber keine Ahnung hat, was man dagegen tun kann. Wir sind beide mit mindestens einem Elternteil aufgewachsen, der an Angst litt. Unsere Eltern hatten von Angst als Krankheit aber noch nie etwas gehört. Geschweige denn, dass sie begreifen konnten oder wussten, wie sie sich selbst oder uns als Kindern helfen konnten.

Wir haben dieses Buch geschrieben, damit Sie jene Art von Verständnis erlangen, das unsere Eltern niemals hatten; damit Sie Ihrem Kind* seine Angst ansehen und es dabei unterstützen können, diese Angst so zu begreifen und in den Griff zu bekommen, dass sie nicht länger die erste Geige spielt, sondern zu einem bloßen Hintergrundrauschen wird.

Angst muss nicht unbedingt der dunkle Schatten sein, der Kinder und Jugendliche auf Schritt und Tritt begleitet. Sprechen Sie mit ihnen altersgerecht über alles, was Sie beim Lesen gelernt haben (auch dabei werden wir Sie unterstützen). So werden Sie selbst weniger Angst davor haben, zu einer der wichtigsten Stützen Ihres Kindes oder Teenagers zu werden. Sie werden sich zuversichtlicher fühlen, ihm oder ihr die Fähigkeiten zu vermitteln, sich selbst zu verstehen und die Angst als bloßes Hintergrundrauschen zu betrachten. Als etwas, das man wahrnehmen und akzeptieren kann, um sich anschließend den wirklich wichtigen Dingen zu widmen: das Leben in all seinen Farben zu genießen.

* Überall im Buch ist von »Kindern«, »Ihrem Kind« und »Teenagern« die Rede. Diese Bezeichnungen schließen alle Kinder in Familien und Klassenzimmern vom Vorschulalter bis zur Volljährigkeit mit ein.

Inhaltsverzeichnis

- Titelei
- Danksagung
- Einleitung
- Angst ist ein Problem
- Die Angst-Epidemie
 - Die Angst verstehen lernen
 - Wir können Kinder nicht vor allem beschützen
 - Wie verbreitet ist Angst?
 - Wie hat sich Angst im Kindesalter verändert?
 - Wie Angst missverstanden wird
 - Angst hat viele Gesichter
 - Angst geht nicht von allein weg
 - Warum ist Angst so schwer zu erkennen?
 - Metakognition: Gedanken bewusst wahrnehmen

- Gedanken kontrollieren – geht das?
- Alles wird gut: leere Floskeln helfen wenig
- Der »Angsttanz«
 - Angstmuster durchbrechen
- Gedanken betrachten, statt den Blick abzuwenden
 - Geheime Gedanken
- Reden reicht nicht, wir müssen es vormachen
- Wer früh Bescheid weiß, kann früh helfen
- Angst ist ansteckend
- Wie wird Angst übertragen?
- Plötzlich ergibt alles Sinn
 - Stresstreiber Kortisol
- Beide Seiten können sich anstecken
- Wie reagiere ich emotional angepasst
- Angst ist für unser Überleben essenziell
- Vermeidung verstetigt die Angst
- Positive Psychologie – ein neues Zeitalter

- Keine Familie ist immun
- Was steckt hinter der Epidemie?
 - Was haben Bildschirme damit zu tun?
 - Bildschirmzeit – ein zweiseitiges Schwert
 - Erste Schwertschneide – Zeit an technischen Geräten
 - Blaues Licht raubt uns den Schlaf
 - Warum ist das bei Jugendlichen anders?
 - Sonnenlicht, Serotonin und Schlaf
 - Müde und emotional – die Rolle der Amygdala
 - Potenzielle Risiken der sozialen Medien
 - FOMO oder die Angst, etwas zu verpassen
 - Ständig verbunden, aber noch nie so allein
 - Die Angst vor der Antwort
 - Das Bedürfnis nach »Likes«

- Zweite Schwertschneide – fernab anderer Aktivitäten
- Zum Schluss ein paar gute Nachrichten
- Vollgepackte Leben, gestresste Eltern
- Immer geringere »geistige Bandbreite«
- Auch Vollzeiteltern können es schwer haben
- Ist »beschäftigt sein« eine Auszeichnung?
- Wenn man Kindern zu viel abnimmt
- Verplante Kinder
- Meiden Sie die Nachrichten

- Angst verstehen

- Das Einmaleins der Angst
 - Können Sie sich hineinversetzen?
 - Ganz und gar nicht »kaputt«
 - Das Alarmsystem des Körpers
 - Emotions-Akteur: die Amygdala
 - Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion

- Kurzfristig ausgebootet: der präfrontale Kortex
- Wie denkt ein angsterfülltes Gehirn?
- Schlimme Gedanken
- Der präfrontale Kortex hilft
- Wie wirkt sich Angst körperlich aus?
- Warum beeinträchtigt Angst das Verhalten?
- Liebe Kinder! Das ist in eurem Kopf los ...
- Wie man Kindern Angst erklärt
 - Weitere Ideen zur Erklärung
- Wie man Angst bei einem Kind erkennt
 - Sie haben die besten Voraussetzungen
 - Angst und Ausgeglichenheit - ein Kontinuum
 - Verhaltensspezifische Anzeichen
 - Wann gilt Angst als normal?
 - Wann wird aus normaler Angst eine Angststörung?
 - Wann sollte ich mir Sorgen machen?

- Anzeichen und Symptome von Angst
 - Emotionale und physische Anzeichen
 - Anzeichen im Verhalten
 - Anzeichen im Denken
 - Abhängigsein von Bestätigung
 - Übertrieben oder extrem?
 - Handlungsfähig bleiben
- Verbreitete Formen der Angst
 - Generalisierte Angststörung
 - Trennungsangst
 - Phobien
 - Soziale Angststörung
 - Zwangsstörungen
- Wie äußert sich Angst in der Schule?
- Wie man Kinder erzieht, die an Angst leiden
- Lernen am Modell
 - Wie Vorbilder wirken

- Psychologie der Erlaubnis positiv einsetzen
- Was diese Erlaubnis für die Eltern bedeutet
- Positives Verhalten zeigen
 - 1. Empathisch reagieren
 - 2. Laut artikuliertes Bewältigen
 - 3. Gesunder Lebensstil
- Auf den Angstmoment eines Kindes reagieren
 - Innehalten
 - Beobachten
 - Atmen
 - Erweitern
 - Antworten
 - Das große Ganze im Auge behalten
 - Planen Sie Ihre Reaktion
 - Erkennen
 - Anerkennen
 - Atmen
 - Aufmerksam sein

- Handeln
- Was es heißt, Unannehmlichkeiten zu ertragen
- Wie kann »Social Storytelling« die Angst lindern?
- Bereit, einen Teil der Last zu schultern?
- Zu guter Letzt
- Wie Sie unabhängige, resiliente Kinder erziehen
 - Was uns nicht umhaut, macht uns stärker
 - Warum Zweitgeborene resilienter sind
 - Kinder auf die Flexibilitätsschiene holen
 - Graduelle Konfrontation sorgt für Dynamik
 - Alles eine Frage der Gruppe ...
 - Erziehung zu Unabhängigkeit – pädagogisch wertvoll
 - Unabhängigkeit hilft, die Angst zu lindern
 - Wie man Unabhängigkeit entwickelt
 - Übertragen Sie Kindern Verantwortung
 - Wie mit Fehlern und Durcheinander umgehen?

- Aus Fehlern lernt man
- Wie Kinder ihren Horizont erweitern
- Unterstützen Sie emotionale Selbstregulation
- Wie Sie Ihren Erziehungsstil verfeinern
 - Sind Sie Hund oder Katze?
 - Was Katzen von Hunden unterscheidet
 - Warme Katze, strenger Hund
 - Bringen Sie beides nicht durcheinander
 - Trennen Sie beide Ansätze klar voneinander
 - Wie man den Hund von der Leine lässt
 - Wie man die Katze aus dem Sack lässt
 - Arbeiten Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin zusammen
 - Alleinerziehende Eltern - Hund und Katze
 - Ein letzter Satz über Hunde und Katzen
- Instrumente, um Angst zu bewältigen
- Nach-innen-Hören - ein Instrument emotionaler Intelligenz

- Emotionen sind Informationen
- Gefühle sind weder gut noch schlecht
- Gefühle und Stimmungen unterscheiden sich
- Nach-innen-Hören
- Wie man Kindern beibringt, in sich hineinzuhören
- Lassen Sie Kinder ein Tagebuch führen
- Tiefe Atmung
 - Wie man tief atmet
 - Wie eine tiefe Atmung hilft
 - Tiefe Atmung löst Anspannung
 - Tiefe Atmung beruhigt die Angst
 - Tiefe Atmung gibt mehr Energie
 - Tiefe Atmung holt Kinder in die Gegenwart zurück
 - Tiefe Atmung ist nicht jedermanns Sache
 - Wie man Kindern beibringt, tief zu atmen

- Wie man Kindern hilft, die tiefe Atmung zu üben
 - Den eigenen Atem spüren
 - Gemeinsam zehnmal langsam und tief atmen
 - Bauchatmung
- Tiefe Atmung als Teil der Lebensweise
- Der beste Zeitpunkt ist jetzt
- Üben Sie selbst zehn Minuten täglich
- Wie man auf einen Angstmoment reagiert
- Achtsamkeit
 - Achtsamkeit – Meditation und Lebensstil
 - Wie Achtsamkeit bei Angst hilft
 - Die beruhigende Anwesenheit eines Erwachsenen
 - So gelingt es Ihnen
 - Seien Sie tatsächlich da ...
 - Familienzeit – Finger weg von digitalen Endgeräten

- Erst Geist entgiften, dann heimfahren
 - Eins nach dem anderen erledigen
 - Zeit für gemeinsame Momente freihalten
- Wie man junge Menschen an Achtsamkeit heranführt
- Achtsamkeit im Angstmoment einsetzen
- Achtsamkeitsübungen
 - 5-4-3-2-1-Achtsamkeit
 - Achtsames Gehen
- Wechseln Sie das Thema
- Ermutigen Sie Kinder, freundlich zu sich selbst zu sein
- Körperliche Bewegung
 - Wie (körperliche) Bewegung hilft
 - Körperliche Bewegung bringt die Endorphine in Wallung
 - Sie schafft Achtsamkeit in Bewegung
 - Sie löst Muskelspannung

- Sie lässt uns besser schlafen
- Sie lindert die Angst
- Körperliche Bewegung als Bestandteil der Familienkultur
- Runter von der Couch
- Machen Sie mit
- Entwickeln Sie ein Mindset für Bewegung
- Sieben Vorschläge zum Beinemachen
 - 1. Schritte zählen mit einem Schrittzähler
 - 2. Ein Blick über den sportlichen Tellerrand
 - 3. Pausen bei den Hausaufgaben
 - 4. Das eine gegen das andere tauschen
 - 5. Kurse mit dem gewissen Coolness-Faktor
 - 6. Vielleicht will Ihr Kind lieber etwas aufführen?
 - 7. Klein anfangen

- Kinder in Angstmomenten zu Bewegung animieren
- Defusion (Entschärfung)
 - Gedanken sind nicht immer Tatsachen
 - Die eigenen Gedanken wahrnehmen, was ist das?
 - Stock und Stein
 - Kinder von ihren eigenen Gedanken distanzieren
 - Schon wieder die alte Leier
 - Such dir eine Stimme aus
 - Ist das hilfreich oder nicht?
 - Kinder mit einer Angststörung denken (zu) viel
- Angstmindernde Faktoren der Lebensführung
- Jede Menge schlafen
 - Angst und Schlafmangel
 - Dem Schlaf Priorität einräumen
 - Die optimalen Rahmenbedingungen für Schlaf

- 1. Finden Sie die optimale Schlafenszeit
 - 2. Führen Sie ein entspannendes Einschlafritual ein
 - 3. Zur richtigen Zeit essen und toben
 - 4. Schaffen Sie einen geschützten Ort zum Schlafen
 - 5. Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf
- Gut essen
 - Wie hängen Darm und Psyche zusammen?
 - Wie sich der Darm auf Angst auswirkt
 - Warum zu viel Zucker Angst verursacht
 - Viele Kinder ernähren sich schlecht
 - Ein Leitfaden für gesundes Essen
 - 1. Real Food – naturbelassene Nahrungsmittel
 - 2. Essen Sie regelmäßig und ausgeglichen
 - 3. Mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag

- 4. Trinken Sie jede Menge Wasser
- 5. Halten Sie Kinder von Koffein fern
- Spiele gehen
 - Der Rückgang des Spiels
 - Kontrollüberzeugung
 - Spiele ist Therapie
 - Mehr Spiel ins Leben von Kindern bringen
 - 1. Geben Sie Kindern die Erlaubnis zu spielen
 - 2. Lassen Sie Zeit und Raum für Spiel
 - 3. Lassen Sie Kinder auch einmal unbeaufsichtigt spielen
 - 4. Fördern Sie das Spiel mit sich selbst
 - 5. Holen Sie andere Erwachsene mit ins Boot
 - Auch Sie können verspielt sein
- Zeit im Grünen genießen
 - Die Technologie ist das Zugpferd

- Die Opportunitätskosten von Bildschirmzeit
- Die Zeit im Grünen ist das, was zählt
- Kinder motivieren, »grüne« Zeit zu verbringen
- Wie Kinder ihre Bildschirmzeit steuern können
- Bringen Sie Kinder mit der Natur in Kontakt
- Verlegen Sie Drinnen nach draußen
- Machen Sie es den Skandinaviern nach
- Gehen Sie im Wald spielen
- Wissen, was zählt
 - Sich von Werten leiten lassen
 - Wissen, was zählt
 - Verbinden Sie Kinder mit ihren eigenen Werten
 - Zwei Seiten der Medaille
- Ehrenamtlich tätig werden
 - Ehrenamtliche Arbeit hilft angstvollen Kindern
 - Wirkung

- Bindung
 - Empathie
- Ehrenamtliches Engagement ins Blickfeld rücken
- Mit Kindern gemeinsam ehrenamtlich arbeiten
- Kinder ohne Bezahlung mit anpacken lassen
- Beziehungen ausbauen
 - Wie sehen positive Beziehungen aus?
 - Positive familiäre Beziehungen
 - Positive Peerbeziehungen
 - Wie man positive Beziehungen pflegt
 - Fördern Sie eine Esskultur in Ihrer Familie
 - Zeigen Sie Ihre eigene Verletzlichkeit
 - Sprechen Sie offen über Freundschaften
 - Ermutigen Sie zu einem breiten Freundeskreis
- Mit erheblichen Angstproblemen umgehen

- Wenn Kinder mehr Beistand benötigen
 - Wenn angstvolle Eltern mit angstvollen Kindern reden
 - Der Beginn eines fortwährenden Dialogs
 - Ihr Hausarzt – der beste Freund ihres Kindes
 - Allein oder zusammen hingehen?
 - Wie können Allgemeinärzte helfen?
 - Psychotherapeuten suchen ist wie Jeans kaufen
 - Wie Sie einen Psychotherapeuten finden
 - Dem Kind erklären, wie ein Psychotherapeut hilft
 - Wie eine Diagnose helfen kann
 - Ihr Kind ist mehr als seine Angst

- Methoden, mit Angst und ihrer Behandlung umzugehen
 - Was eine Therapie ist (und was nicht)
 - Die kognitive Verhaltenstherapie
 - Gestufte Konfrontationstherapie (ERP)
 - Was ist mit Medikamenten?

- Wenn die Lösung zum Problem wird
- Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)
- Die Prinzipien der ACT
- Ein echter Kampf
- Wie die Schule helfen kann
 - Welche Maßnahmen Schulen ergreifen können
 - Angst verstehen und normalisieren
 - Ein alltäglicher Umgang mit der Angst
 - Anerkennen ist besser als Beruhigen
 - Stufe für Stufe aus Angstzuständen herausklettern
 - Erklären Sie Schülern, wie Angst funktioniert
 - Das Klassenzimmer als psychisch sicherer Ort
 - Autoritativer Führungsstil
 - Struktur, Regelmäßigkeit und Routine
 - Social Storytelling

- Individuelle Förderpläne für Schüler
 - Angstbewältigung in den Unterricht integrieren
- Die Gefühlsampel
- Den eigenen Worten Taten folgen lassen
- Nachwort
 - Akzeptieren und engagiert handeln
 - Das Gelernte anwenden
 - Sprechen Sie darüber
 - Veränderungen überschaubar halten
 - Nehmen Sie Kinder mit
 - Schmieden Sie das Eisen erst, wenn es kalt ist
 - Bleiben Sie bei uns
- Service
 - Bleiben Sie mit Michael und Jodi in Kontakt
 - Danksagung
 - Literatur
- Autorenvorstellung

- Sachverzeichnis
- Impressum

Angst ist ein Problem

Als Mutter oder Vater eines Kindes, das an Angst leidet, sind Sie ganz sicher nicht allein. Millionen Familien auf der ganzen Welt teilen dieses Los mit Ihnen. Uns ist klar, dass dieses Wissen zwar hilfreich ist, aber nichts an der anspruchsvollen Aufgabe ändert, ein Kind zu erziehen, das an Angst leidet. Was das Ganze aber leichter macht: wenn Sie Ihr eigenes Verständnis des Themas Angst in der Kindheit entwickeln und vertiefen, genau wie das Verständnis Ihrer eigenen wichtigen Rolle, indem Sie Ihrem Kind beim Umgang mit seiner Angst helfen.

Das Kind ist Teil einer Familie. Seine Angst wirkt sich auf das Kind selbst, seine Eltern und seine Geschwister aus. Es ist verständlich, wenn Sie sich als Eltern eines solchen Kindes frustriert, betrübt, besorgt und unsicher fühlen. In manchen Momenten kann die Angst des Kindes die gesamte Familie schier unerträglich beeinträchtigen: Mal kommen die Kinder zu spät zur Schule oder wollen gar nicht erst hingehen, mal schaffen es die Eltern nicht zur Arbeit oder bringen vor lauter Sorge kaum etwas zustande – in einigen Fällen kann die Störung so weit gehen, dass Verbitterung und Erschöpfung die Folge sind.

Dieser Abschnitt des Buches wird Ihnen helfen, Schritt für Schritt ein tieferes Verständnis der Angst zu entwickeln. Sie werden erfahren, wie weit verbreitet Angst wirklich ist, welche Faktoren sie begünstigen und wie man sie missverstehen oder mit etwas anderem verwechseln kann. Und Sie werden lernen, warum Angst nicht von allein verschwindet, wie es dazu kommt, dass Ihre Familie ihren ganz eigenen [Angsttanz](#) entwickelt hat und vieles andere mehr.

Wir begleiten Sie auf dieser Reise, ja, wir sitzen im selben Boot. Mit jedem Schritt wird Ihr Wissen zunehmen und damit, Kapitel für Kapitel, das belebende Gefühl, dass Sie Ihr angstgeplagtes Kind sinnvoll und nützlich unterstützen und in die Lage versetzen können, ein reiches und erfülltes Leben anzustreben.

Die Angst-Epidemie

Das Wichtigste zuerst.

Noch nie sah die Zukunft für Kinder, die an Angst leiden, so rosig aus wie heute. Die Welt der psychischen Gesundheit, einst eine dürre, leere und unwirtliche Einöde, ist heute eine saftig grüne Landschaft. Sie ist erfüllt von Hoffnung und dem Versprechen von Anerkennung. Sie ist voller Verständnis, Akzeptanz, Mitgefühl und Mitleid und zudem reich an Ressourcen, Unterstützung und Hilfe.

Auch wenn es sich im ersten Moment überwältigend und schwierig anfühlen kann, ein Kind großzuziehen, das an Angst leidet, möchten wir, dass Sie die Situation mit anderen Augen betrachten.

Wir bitten Sie: Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um zu erkennen, dass sich Ihnen, Ihrem Kind und Ihrer ganzen Familie eine Gelegenheit bietet.

Angst zu haben heißt Mensch zu sein. Jeder von uns macht Bekanntschaft mit Angst. Sie kann in Stressmomenten zu einem vorübergehenden Begleiter werden oder unser gesamtes Wesen wie ein roter Faden durchziehen. Jeder vierte Erwachsene erlebt im Laufe seines Lebens eine Angststörung, wobei die ersten Symptome bei der Hälfte dieser Menschen schon vor dem 16. Lebensjahr auftreten⁽¹⁾. Viele dieser Störungen bleiben über Jahre hinweg unentdeckt. Falls auch Sie an Angst leiden, ist die Chance deshalb groß, dass diese Angst viel zu lange unentdeckt blieb. Bei uns beiden war es definitiv so.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind gewisse Anzeichen oder Symptome von Angst zeigt, ist das wie ein Geschenk. Wir

können zwar nichts an dem ändern, was direkt vor unseren Augen geschieht, und wir können es auch nicht ungeschehen machen. Es wird Ihrem Kind aber helfen, seiner Angst zum Trotz aufzublühen: Da ist jemand, der seine Hilfsbedürftigkeit überhaupt erst einmal erkennt.

Von diesem Punkt an können betroffene Kinder jede Art von Verständnis, Unterstützung, Fähigkeiten, Strategien und – falls nötig – Behandlung erhalten, die ihnen helfen werden, ihre Angst jetzt und für den Rest ihres Lebens in den Griff zu bekommen. Weder für Ihr Kind noch für Sie als Eltern ist diese Diagnose ein Grund, um die Hoffnung auf ein beschwingtes, sinnerfülltes und erfüllendes Leben fahren zu lassen. Angst ist ein psychisches Leiden, das man behandeln kann – je früher, desto besser.

Die Angst verstehen lernen

Angst veranlasst Teile des Gehirns dazu, die Kampf-oder-Flucht-Reaktion(2) in Gang zu setzen, um uns vor Gefahr zu schützen. Manche nennen sie auch treffend »Fight-flight-freeze-or-freak-out«-Reaktion(3). Angst ist eine Emotion. Und genau wie andere Emotionen hat sie einen Anfang, eine Mitte und ein Ende.

Das Problem ist, dass die Angst bei manchen Menschen kein Ende nimmt.

Das ist die Erfahrung von schätzungsweise mehr als einer halben Million Kindern in Australien und rund 117 Millionen weltweit mit einer Angststörung(4). Diese Zahlen belegen, wie weitreichend und verbreitet Angst mittlerweile ist.

Für all diese Kinder hört das Angstgefühl nicht einfach auf, wenn die Bedrohung, die Gefahr oder der Stressmoment

vorüber ist. Die Angst, die sie empfinden, kann ihren Alltag und ihr Familienleben auf vorhersehbare wie unvorhersehbare Weise erschüttern. Angst hat das Potenzial, Kinder daran zu hindern, wirklich Kind zu sein. Angst kann ihrer Fähigkeit im Weg stehen, alles was zu einer glücklichen, entspannten, sorglosen und verspielten Kindheit gehört, zu genießen. Das muss aber nicht so sein.

Kinder mit Angststörungen haben ein Gehirn, das auf Hochtouren arbeitet, um sie vor Gefahren zu schützen. Ein bestimmter Teil ihres Gehirns verhält sich beinahe so wie jene Wächter bei den Erdmännchen, die sich ständig auf Zehenspitzen in die Höhe recken und die Umgebung wachsam nach Bedrohungen absuchen. Kinder mit einer Angststörung verbringen also unglaublich viel Zeit in dem Zustand, in dem ihre Kampf-oder-Flucht-Reaktion in vollem Gang ist.

Sie können nichts dafür, und dieser Zustand ist ziemlich anstrengend – nicht nur für die Kinder selbst. Egal, ob es sich um eine echte oder um eine eingebildete Gefahr handelt, ihr Gehirn und ihr Körper zeigen die gleichen Reaktionen. Ein überempfindliches Gehirn will selbst dann permanent beschützen, beschützen und nochmals beschützen, wenn die »Gefahr« allen anderen harmlos erscheint oder womöglich noch nicht einmal für andere wahrnehmbar ist. Sobald die Sinne dem Gehirn eine drohende Gefahr anzeigen, ist das so, als öffne sich eine Schleuse: Die Flutwelle der Angst setzt sich in Bewegung und mit ihr all die negativen Folgen. Das bedeutet für die Eltern eines Kindes mit Angststörung, dass eine ohnehin schon schwierige Aufgabe noch anstrengender wird.

#härtesterjobderwelt

Im Jahr 2015 veröffentlichte der US-amerikanische Grußkartenhersteller American Greetings in Zeitungen und im

Internet eine Stellenanzeige. Bei den Bewerbungsgesprächen für den Posten der »Geschäftsführung« kamen immer mehr Einzelheiten über die freie Stelle ans Licht: Es handele sich um eine körperlich anstrengende Arbeit, bei der der Stelleninhaber voraussichtlich die meiste Zeit auf den Beinen sein würde. Eine der Einstellungsvoraussetzung lautete: Bewerber müssten zwischen 135 und einer unbegrenzten Zahl von Stunden pro Woche verfügbar sein. Weitere wichtige Eigenschaften für die Position waren: hervorragendes Verhandlungsgeschick, herausragende zwischenmenschliche Fähigkeiten sowie Abschlüsse in den Bereichen Medizin, Finanzwesen und Kochkunst.

Zudem hieß es, das Arbeitsumfeld der Geschäftsführung sei chaotisch und die Arbeit müsse oft ohne Pause erledigt werden. Wollte der Chef zu Mittag essen, müsse er zunächst warten, bis seine Kollegen gegessen hätten. Darüber hinaus werde man die Bewerber auffordern, so der Gesprächsleiter, ihr eigenes Leben aufzugeben – sofern sie eines hätten. Es gebe keinen Urlaub und keine Auszeit an Feiertagen wie Weihnachten oder Neujahr – ja, tatsächlich werde sich das Arbeitspensum an diesen Tagen sogar erhöhen. Die Stelle entsprach einer Sieben-Tage-Woche, rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr – und das alles ohne Bezahlung.

Das Video der Bewerbungsgespräche verbreitete sich viral und zählt inzwischen über 28 Millionen Aufrufe. Die Reaktionen der Bewerber waren köstlich, als sie herausfanden, dass die Stellenanzeige eine Fälschung war. In Wahrheit beschrieb sie die Rolle der Mütter in aller Welt und war Teil der cleveren Werbekampagne #worldstoughestjob (#härtesterjobderwelt, Anm. d. Übers.) von American Greetings zum Muttertag. Väter sind im Leben ihrer Kinder natürlich genauso wichtig.

Kinder zu erziehen, ist eine anstrengende Sache, das kann niemand leugnen. Es ist aber auch belebend, emotional, herzerwärmend, anspruchsvoll, wunderbar, kräftezehrend,

bedeutsam, frustrierend, herzzerreißend, beeindruckend und unglaublich erfüllend. Erziehung ist der wichtigste und tiefgründigste »Job«, den wir jemals machen werden und der für jeden von uns ebenso verschieden wie gleich ist: Es gibt keine Gebrauchsanleitung, und keiner von uns weiß je, was der nächste Tag bringen wird. Und wenn unsere Kinder leiden, dann zerreißt uns das in einer Weise das Herz, auf die wir uns niemals hätten vorbereiten können.

Wir können Kinder nicht vor allem beschützen

Wir tragen schwer daran, wenn wir das Leid unserer Kinder miterleben, ganz egal, wie alt sie sind. Deshalb sollten wir uns eher ins Gedächtnis rufen, dass unsere Aufgabe als Eltern nicht darin besteht, sie vor den Mühen des Lebens zu beschützen, sondern sie zu führen, zu lenken und ihnen wieder auf die Füße zu helfen, wenn das Leben sie mit einem Schlag zu Boden wirft. Diese Erkenntnis kommt unserer eigenen Gesundheit ebenso zugute wie der Resilienz unserer Kinder.

Um bei dem Bild zu bleiben: Angst zählt zu jenen Nackenschlägen, von denen sich unsere Kinder wieder erholen können. Unsere nicht zu unterschätzende Rolle als Eltern dabei ist, unsere Kinder genau dabei zu unterstützen. Sie lernen von uns so viele Dinge, die ihr Selbstvertrauen stärken, sie widerstandsfähiger machen und ihnen helfen, mit ihrer Angst umzugehen, wenn diese wie aus dem Nichts auftaucht oder sich leise anschleicht. Entscheidungen über die eigene Lebensweise, über Denkweisen, Bewältigungsstrategien, Wertvorstellungen, Spiel, Selbstfürsorge, Mitgefühl, Empathie, Dankbarkeit, Freundlichkeit, zwischenmenschliche Beziehungen und die Fähigkeit, das große Ganze zu erkennen –

all diese Dinge spielen eine Rolle, wenn es darum geht, Ihrem Kind behilflich zu sein, mit seiner Angst umzugehen.

Das sind nur einige unserer vielen eindrucksvollen Möglichkeiten, unseren Kindern durch unsere Lehren und unser Vorbild zu helfen, die Angst aus dem Rampenlicht zu verdrängen. Sie selbst haben die Möglichkeit, ihnen zu helfen, ja, Sie helfen ihnen bereits! Je mehr Sie über Angst lernen, woher sie kommt und wie Sie Ihrem Kind helfen können, sie in den Griff zu bekommen, desto entscheidender werden Sie zur Entfaltung Ihres Kindes beitragen.

Wie verbreitet ist Angst?

Überall auf der Welt haben Eltern Kinder, die an Angst leiden. Im Durchschnitt wird bei jedem siebten Kind in Australien im zarten Alter von vier Jahren bis zur Schwelle des Erwachsenseins (17 Jahre) eine psychische Erkrankung diagnostiziert(5).

Bei der Hälfte all dieser Kinder wird eine Angststörung festgestellt. Das entspricht ungefähr zwei Kindern pro Schulklasse in ganz Australien, obwohl es manche davon oft gar nicht erst in die Schule schaffen, etwa wenn Trennungsängste da sind. Bei Mädchen und Frauen zwischen fünf und 44 Jahren sind Angststörungen die häufigsten Erkrankungen, während bei den Jungen und jungen Männern Selbstmord und Selbstverletzung am schwersten wiegen(6). Die männlichen Betroffenen sind für die Daten von entscheidender Bedeutung, doch ihre persönlichen Erfahrungen sind alles andere als reflektiert: Die meisten von ihnen verstehen nicht, warum sie so denken und fühlen, wie sie es tun - weshalb es ihnen nicht gut geht. Viele haben das Gefühl, dass mit ihnen

etwas nicht stimmt, und das wirkt sich auf die gesamte Familie aus.

Als Australien im Jahr 1998 seine erste »Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing«⁽⁷⁾ durchführte, waren Angststörungen darin gar nicht enthalten. Sie standen nicht so sehr im Mittelpunkt wie die schwere Depression und die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Zu Recht hat man sie heute auf dem Schirm. Die zweite und jüngste Umfrage dieser Art wurde 2015 veröffentlicht. Sie zeichnet ein Bild der psychischen Gesundheit der Kinder in Australien, das gar nicht schön ist.

Zu den Kindern mit diagnostizierter Angststörung zählten alle, die an ► Trennungsangst, einer ► Sozialphobie, einer ► generalisierten Angststörung oder an einer ► Zwangsstörung litten. Bestimmte Angststörungen wie die spezifischen ► Phobien (z.B. Angst vor Spinnen, Panikstörung oder Agoraphobie/Platzangst) wurden bei der Untersuchung gar nicht erfasst. Darüber hinaus bleiben die Angststörungen vieler Kindern unerkannt. Wir halten es deshalb für angemessen, ja sogar vernünftig, zu behaupten, dass die aktuellen Statistiken das enorme Ausmaß des Problems unterschätzen.

Wie hat sich Angst im Kindesalter verändert?

Die Forscherin Jean Twenge, Professorin an der staatlichen Universität San Diego, will erfassen, wie sich die psychische Gesundheit junger Menschen über Generationen hinweg verändert. Für den Zeitraum von 1937 bis 2007 haben Twenge und ihre Kollegen Daten über psychische Erkrankungen von über 77000 US-amerikanischen Highschool-Schülern und Studenten ausgewertet: In den 1930er- und 1940er-Jahren

erzielte durchschnittlich die Hälfte der Schüler und Studenten vergleichsweise hohe Werte bei psychischen Störungen. Inzwischen liegt die Zahl bei 85 von 100: Das entspricht einem 70-prozentigen Anstieg der Zahl von Schülern und Studenten, die Symptome psychischer Erkrankungen zeigen(8).

Ähnliche Untersuchungen in den USA, die sich speziell mit Angst befassten, konnten belegen, dass das Durchschnittskind der 1980er-Jahre über mehr Angst klagte als Patienten der Kinderpsychiatrie in den 1950er-Jahren(9). Eine solche Zunahme der Angst in den folgenden Generationen wurde auch in China und Großbritannien festgestellt(10).

Die Kinder stecken mittendrin in einer Angst-Epidemie, und die Rolle der Eltern ist von entscheidender Bedeutung.

So erschütternd die Zahlen sind, sie sagen nicht die ganze Wahrheit. Jedes einzelne Kind, das in einer dieser Statistiken auftaucht, ist eine Person – ein junger Mensch, dessen Leben eine unerwartete Richtung genommen hat.

Wie Angst missverstanden wird

Der Kampf eines Kindes mit einer Angststörung wird in seinem Ausmaß oft missverstanden und bleibt in einigen Fällen unerkannt. Besorgte Eltern tauchen im Krankenhaus auf, ohne zu erkennen, dass es sich bei den von ihnen beobachteten Symptomen tatsächlich um Anzeichen einer psychischen Erkrankung handelt.

Genau das hat auch Aisha Dow in ihrem Sonderbeitrag »The Worrying Mental Health Trend Affecting Australians«(11) für die Tageszeitung »The Age« enthüllt. In diesem Artikel berichtete Harriet Hiscock, Professorin am Murdoch Children's Research Institute in Melbourne(12), dass Eltern mit ihren

Kindern ins Krankenhaus kämen, ohne zu wissen, dass diese an Angst oder einer Depression litten: »Sie dachten, dass die Panikattacken Anfälle wären oder die wiederkehrenden Bauchschmerzen eine physische Ursache hätten, obwohl in Wahrheit Angst der Grund war.«

Hiscock und ihr Team analysierten, wie häufig Kinder im Alter bis zu 19 Jahren im Lauf von sieben Jahren die Notaufnahmen des Bundesstaates Victoria besucht hatten. Das Ergebnis: die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die aufgrund stressbedingter Störungen (vor allem Angst), Hilfe aufgesucht hatten, war um 46 Prozent gestiegen(13).

Angst hat viele Gesichter

Kinder erleben Angst sehr unterschiedlich. Die einen können nach außen hin die meiste Zeit glücklich erscheinen, dabei aber mit ihrer Angst ringen, die ihr Leben nur teilweise beeinträchtigt oder nur zeitweilig aufkommt. Die anderen können lediglich ein einzelnes oder eine Kombination aus allen möglichen Symptomen mit sich herumtragen: beängstigende Gedanken, eine unerklärliche Furcht oder ein namenloses Grauen, unrealistische bis katastrophale Sorgen oder auch körperlichen Anzeichen, die von Bauchschmerzen über Schwindel und Kurzatmigkeit bis hin zu einer verschwommenen Sicht reichen.

In jungen Jahren ist Angst leicht zu übersehen. Sie wird oft fälschlicherweise als kleine Abweichung im Verhalten und Selbstvertrauen der Kinder, in ihrer Aufmerksamkeit, Widerstandsfähigkeit oder körperlichen Gesundheit interpretiert. Ihr Kleiner will auf dem Spielplatz nicht mit den anderen Kindern spielen? Er ist halt ein bisschen schüchtern. Ihrer Grundschülerin brennen beim Einkaufen die Sicherungen

durch? Sie ist einfach müde und hat einen ihrer Wutanfälle. Dem Viertklässler ist zu übel, um zur Schule zu gehen? Das könnte wieder mit dieser Lebensmittelunverträglichkeit zu tun haben. Ein Teenager, der in der Schule nicht stillsitzen und sich nicht konzentrieren kann? Dieser rastlose Unruhestifter!

Überall auf der Welt geben Eltern ihr Bestes, um ihre Kinder großzuziehen und sie im Umgang mit ihrer Schüchternheit, ihren Wutausbrüchen und ihrem unruhigen Wesen zu unterstützen. Daran ist nichts Besonderes - nur einer von vielen Tagen im Leben von Eltern. Doch es gibt jene Kinder, denen es schwerfällt, zu anderen Kontakt aufzunehmen, die nicht einmal einen kurzen Moment in einer Menschenmenge auf offenen Plätzen verbringen können oder denen schon bei dem Gedanken, von ihrer Mutter oder ihrem Vater getrennt zu sein, vor lauter Sorge schlecht wird.

Diese Kinder können sich nur schwer konzentrieren, weil sie permanent im Kampf-oder-Flucht-Modus sind.

Das Zusammenspiel der entwicklungstypischen Ängste, Sorgen und Stressreaktionen eines Kindes mit dessen Persönlichkeit, Verhalten, Temperament, Umfeld, Lebenssituation und Erziehung kann es für uns als Eltern schwierig machen zu erkennen, wann unsere Kinder es vielleicht tatsächlich mit der Angst zu tun bekommen und zusätzliche Hilfe brauchen könnten. Deshalb gilt: Wenn auch nur die geringste Chance besteht, dass es sich dabei um Ihr Kind handeln könnte, machen Sie einen Termin mit Ihrem Haus- oder Kinderarzt, um ein paar Fragen zu stellen. Es ist durchaus möglich, dass einige der häufigsten Angstsymptome (z.B. eine Magenverstimmung) tatsächlich eine körperliche Ursache haben, für die es eine einfache Erklärung gibt.

Angst geht nicht von allein weg

Bleibt Angst unerkannt, dann bleibt sie auch unbehandelt – und im Normalfall wird Angst ohne Behandlung mit der Zeit eher schlimmer als besser. Angst kann sich bei Kindern auf vielerlei Weise äußern. Ein typisches Merkmal ist die Sorge.

Verständlicherweise fällt es schwer, sich zu konzentrieren, wenn man sich Sorgen macht. Kinder mit einer Angststörung denken oft über Vergangenes nach oder ahnen das Kommende voraus, ihre Gedanken sind andauernd überall, nur nicht im Hier und Jetzt. Kein Wunder, dass sich das auf ihre Lernfähigkeit auswirkt.

Sie haben mehr Probleme beim Lesen und in der Schule allgemein([14](#)). Zudem gilt es als erwiesen, dass Kinder, die mit Angst kämpfen, als Erwachsene ein höheres Risiko haben, eine schwere Depression oder eine Angststörung zu erleiden([15](#)).

Einer von vier Erwachsenen lebt mit einer Angststörung. Wenn Sie dazugehören, werden Sie sich dessen womöglich gerade erst bewusst. Vielleicht können Sie sich aber auch gar nicht mehr an ein Leben ohne Angst erinnern. Wie sich herausgestellt hat, tritt Angst viel früher in Erscheinung als andere psychische Erkrankungen, kann aber auch leicht übersehen werden([16](#)).

Die Angst geht zwar nicht von allein weg, ist aber dennoch eine gründlich erforschte, gut verstandene und behandelbare Krankheit.

Annes Geschichte

Anne kann sich an Zeiten ihrer Kindheit erinnern, in denen sie von ihrer Angst völlig übermannt wurde. Sie liebte Netball und spielte schon in jungen Jahren auf einem relativ hohen Niveau. Schon mit 16 spielte sie bei den Seniorinnen mit und gegen Frauen, die doppelt so alt waren wie sie

selbst. Anne fand die Zeit ihrer aktiven Netball-Karriere ebenso großartig wie anstrengend. Sie setzte sich selbst immer stärker unter Druck als alle anderen. Irgendwann bekam sie beim Spielen Atemprobleme, und es schien, als könne sie ihre Lungen nicht mehr richtig füllen. Ihre Eltern begleiteten sie zum Arzt, der die Angstattacken mit Asthma verwechselte und ihr ein Bronchialspray verschrieb.

Inhaltsverzeichnis

Titelei	1
Danksagung	2
Einleitung	3
Angst ist ein Problem	27
Die Angst-Epidemie	29
Die Angst verstehen lernen	30
Wir können Kinder nicht vor allem beschützen	33
Wie verbreitet ist Angst?	34
Wie hat sich Angst im Kindesalter verändert?	35
Wie Angst missverstanden wird	36
Angst hat viele Gesichter	37
Angst geht nicht von allein weg	39
Warum ist Angst so schwer zu erkennen?	40
Metakognition: Gedanken bewusst wahrnehmen	40
Gedanken kontrollieren – geht das?	40
Alles wird gut: leere Floskeln helfen wenig	40
Der »Angsttanz«	40
Angstmuster durchbrechen	40
Gedanken betrachten, statt den Blick abzuwenden	40
Geheime Gedanken	40
Reden reicht nicht, wir müssen es vormachen	40
Wer früh Bescheid weiß, kann früh helfen	40
Angst ist ansteckend	40
Wie wird Angst übertragen?	40
Plötzlich ergibt alles Sinn	40
Stresstreiber Kortisol	40
Beide Seiten können sich anstecken	40
Wie reagiere ich emotional angepasst	40
Angst ist für unser Überleben essenziell	40
Vermeidung verstetigt die Angst	40

Positive Psychologie – ein neues Zeitalter	40
Keine Familie ist immun	40
Was steckt hinter der Epidemie?	40
Was haben Bildschirme damit zu tun?	40
Bildschirmzeit – ein zweischneidiges Schwert	40
Erste Schwertschneide – Zeit an technischen Geräten	40
Blaues Licht raubt uns den Schlaf	40
Warum ist das bei Jugendlichen anders?	40
Sonnenlicht, Serotonin und Schlaf	40
Müde und emotional – die Rolle der Amygdala	40
Potenzielle Risiken der sozialen Medien	40
FOMO oder die Angst, etwas zu verpassen	40
Ständig verbunden, aber noch nie so allein	40
Die Angst vor der Antwort	40
Das Bedürfnis nach »Likes«	40
Zweite Schwertschneide – fernab anderer Aktivitäten	40
Zum Schluss ein paar gute Nachrichten	40
Vollgepackte Leben, gestresste Eltern	40
Immer geringere »geistige Bandbreite«	40
Auch Vollzeiteltern können es schwer haben	40
Ist »beschäftigt sein« eine Auszeichnung?	40
Wenn man Kindern zu viel abnimmt	40
Verplante Kinder	40
Meiden Sie die Nachrichten	40
Angst verstehen	40
Das Einmaleins der Angst	40
Können Sie sich hineinversetzen?	40
Ganz und gar nicht »kaputt«	40
Das Alarmsystem des Körpers	40
Emotions-Akteur: die Amygdala	40
Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion	40
Kurzfristig ausgebootet: der präfrontale Kortex	40
Wie denkt ein angsterfülltes Gehirn?	40
Schlimme Gedanken	40

Der präfrontale Kortex hilft	40
Wie wirkt sich Angst körperlich aus?	40
Warum beeinträchtigt Angst das Verhalten?	40
Liebe Kinder! Das ist in eurem Kopf los ...	40
Wie man Kindern Angst erklärt	40
Weitere Ideen zur Erklärung	40
Wie man Angst bei einem Kind erkennt	40
Sie haben die besten Voraussetzungen	40
Angst und Ausgeglichenheit – ein Kontinuum	40
Verhaltensspezifische Anzeichen	40
Wann gilt Angst als normal?	40
Wann wird aus normaler Angst eine Angststörung?	40
Wann sollte ich mir Sorgen machen?	40
Anzeichen und Symptome von Angst	40
Emotionale und physische Anzeichen	40
Anzeichen im Verhalten	40
Anzeichen im Denken	40
Abhängigsein von Bestätigung	40
Übertrieben oder extrem?	40
Handlungsfähig bleiben	40
Verbreitete Formen der Angst	40
Generalisierte Angststörung	40
Trennungsangst	40
Phobien	40
Soziale Angststörung	40
Zwangsstörungen	40
Wie äußert sich Angst in der Schule?	40
Wie man Kinder erzieht, die an Angst leiden	40
Lernen am Modell	40
Wie Vorbilder wirken	40
Psychologie der Erlaubnis positiv einsetzen	40
Was diese Erlaubnis für die Eltern bedeutet	40
Positives Verhalten zeigen	40
1. Empathisch reagieren	40

2. Laut artikuliertes Bewältigen	40
3. Gesunder Lebensstil	40
Auf den Angstmoment eines Kindes reagieren	40
Innehalten	40
Beobachten	40
Atmen	40
Erweitern	40
Antworten	40
Das große Ganze im Auge behalten	40
Planen Sie Ihre Reaktion	40
Erkennen	40
Anerkennen	40
Atmen	40
Aufmerksam sein	40
Handeln	40
Was es heißt, Unannehmlichkeiten zu ertragen	40
Wie kann »Social Storytelling« die Angst lindern?	40
Bereit, einen Teil der Last zu schultern?	40
Zu guter Letzt	40
Wie Sie unabhängige, resiliente Kinder erziehen	40
Was uns nicht umhaut, macht uns stärker	40
Warum Zweitgeborene resilienter sind	40
Kinder auf die Flexibilitätsschiene holen	40
Graduelle Konfrontation sorgt für Dynamik	40
Alles eine Frage der Gruppe ...	40
Erziehung zu Unabhängigkeit – pädagogisch wertvoll	40
Unabhängigkeit hilft, die Angst zu lindern	40
Wie man Unabhängigkeit entwickelt	40
Übertragen Sie Kindern Verantwortung	40
Wie mit Fehlern und Durcheinander umgehen?	40
Aus Fehlern lernt man	40
Wie Kinder ihren Horizont erweitern	40
Unterstützen Sie emotionale Selbstregulation	40
Wie Sie Ihren Erziehungsstil verfeinern	40

Sind Sie Hund oder Katze?	40
Was Katzen von Hunden unterscheidet	40
Warme Katze, strenger Hund	40
Bringen Sie beides nicht durcheinander	40
Trennen Sie beide Ansätze klar voneinander	40
Wie man den Hund von der Leine lässt	40
Wie man die Katze aus dem Sack lässt	40
Arbeiten Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin zusammen	40
Alleinerziehende Eltern – Hund und Katze	40
Ein letzter Satz über Hunde und Katzen	40
Instrumente, um Angst zu bewältigen	40
Nach-innen-Hören – ein Instrument emotionaler Intelligenz	40
Emotionen sind Informationen	40
Gefühle sind weder gut noch schlecht	40
Gefühle und Stimmungen unterscheiden sich	40
Nach-innen-Hören	40
Wie man Kindern beibringt, in sich hineinzuhören	40
Lassen Sie Kinder ein Tagebuch führen	40
Tiefe Atmung	40
Wie man tief atmet	40
Wie eine tiefe Atmung hilft	40
Tiefe Atmung löst Anspannung	40
Tiefe Atmung beruhigt die Angst	40
Tiefe Atmung gibt mehr Energie	40
Tiefe Atmung holt Kinder in die Gegenwart zurück	40
Tiefe Atmung ist nicht jedermanns Sache	40
Wie man Kindern beibringt, tief zu atmen	40
Wie man Kindern hilft, die tiefe Atmung zu üben	40
Den eigenen Atem spüren	40
Gemeinsam zehnmal langsam und tief atmen	40
Bauchatmung	40
Tiefe Atmung als Teil der Lebensweise	40
Der beste Zeitpunkt ist jetzt	40

Üben Sie selbst zehn Minuten täglich	40
Wie man auf einen Angstmoment reagiert	40
Achtsamkeit	40
Achtsamkeit – Meditation und Lebensstil	40
Wie Achtsamkeit bei Angst hilft	40
Die beruhigende Anwesenheit eines Erwachsenen	40
So gelingt es Ihnen	40
Seien Sie tatsächlich da ...	40
Familienzeit – Finger weg von digitalen Endgeräten	40
Erst Geist entgiften, dann heimfahren	40
Eins nach dem anderen erledigen	40
Zeit für gemeinsame Momente freihalten	40
Wie man junge Menschen an Achtsamkeit heranführt	40
Achtsamkeit im Angstmoment einsetzen	40
Achtsamkeitsübungen	40
5–4–3–2–1-Achtsamkeit	40
Achtsames Gehen	40
Wechseln Sie das Thema	40
Ermutigen Sie Kinder, freundlich zu sich selbst zu sein	40
Körperliche Bewegung	40
Wie (körperliche) Bewegung hilft	40
Körperliche Bewegung bringt die Endorphine in Wallung	40
Sie schafft Achtsamkeit in Bewegung	40
Sie löst Muskelspannung	40
Sie lässt uns besser schlafen	40
Sie lindert die Angst	40
Körperliche Bewegung als Bestandteil der Familienkultur	40
Runter von der Couch	40
Machen Sie mit	40
Entwickeln Sie ein Mindset für Bewegung	40
Sieben Vorschläge zum Beinemachen	40
1. Schritte zählen mit einem Schrittzähler	40
2. Ein Blick über den sportlichen Tellerrand	40
3. Pausen bei den Hausaufgaben	40

4. Das eine gegen das andere tauschen	40
5. Kurse mit dem gewissen Coolness-Faktor	40
6. Vielleicht will Ihr Kind lieber etwas aufführen?	40
7. Klein anfangen	40
Kinder in Angstmomenten zu Bewegung animieren	40
Defusion (Entschärfung)	40
Gedanken sind nicht immer Tatsachen	40
Die eigenen Gedanken wahrnehmen, was ist das?	40
Stock und Stein	40
Kinder von ihren eigenen Gedanken distanzieren	40
Schon wieder die alte Leier	40
Such dir eine Stimme aus	40
Ist das hilfreich oder nicht?	40
Kinder mit einer Angststörung denken (zu) viel	40
Angstmindernde Faktoren der Lebensführung	40
Jede Menge schlafen	40
Angst und Schlafmangel	40
Dem Schlaf Priorität einräumen	40
Die optimalen Rahmenbedingungen für Schlaf	40
1. Finden Sie die optimale Schlafenszeit	40
2. Führen Sie ein entspannendes Einschlafritual ein	40
3. Zur richtigen Zeit essen und toben	40
4. Schaffen Sie einen geschützten Ort zum Schlafen	40
5. Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf	40
Gut essen	40
Wie hängen Darm und Psyche zusammen?	40
Wie sich der Darm auf Angst auswirkt	40
Warum zu viel Zucker Angst verursacht	40
Viele Kinder ernähren sich schlecht	40
Ein Leitfaden für gesundes Essen	40
1. Real Food – naturbelassene Nahrungsmittel	40
2. Essen Sie regelmäßig und ausgeglichen	40
3. Mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag	40
4. Trinken Sie jede Menge Wasser	40

5. Halten Sie Kinder von Koffein fern	40
Spielen gehen	40
Der Rückgang des Spiels	40
Kontrollüberzeugung	40
Spielen ist Therapie	40
Mehr Spiel ins Leben von Kindern bringen	40
1. Geben Sie Kindern die Erlaubnis zu spielen	40
2. Lassen Sie Zeit und Raum für Spiel	40
3. Lassen Sie Kinder auch einmal unbeaufsichtigt spielen	40
4. Fördern Sie das Spiel mit sich selbst	40
5. Holen Sie andere Erwachsene mit ins Boot	40
Auch Sie können verspielt sein	40
Zeit im Grünen genießen	40
Die Technologie ist das Zugpferd	40
Die Opportunitätskosten von Bildschirmzeit	40
Die Zeit im Grünen ist das, was zählt	40
Kinder motivieren, »grüne« Zeit zu verbringen	40
Wie Kinder ihre Bildschirmzeit steuern können	40
Bringen Sie Kinder mit der Natur in Kontakt	40
Verlegen Sie Drinnen nach draußen	40
Machen Sie es den Skandinaviern nach	40
Gehen Sie im Wald spielen	40
Wissen, was zählt	40
Sich von Werten leiten lassen	40
Wissen, was zählt	40
Verbinden Sie Kinder mit ihren eigenen Werten	40
Zwei Seiten der Medaille	40
Ehrenamtlich tätig werden	40
Ehrenamtliche Arbeit hilft angstvollen Kindern	40
Wirkung	40
Bindung	40
Empathie	40
Ehrenamtliches Engagement ins Blickfeld rücken	40

Mit Kindern gemeinsam ehrenamtlich arbeiten	40
Kinder ohne Bezahlung mit anpacken lassen	40
Beziehungen ausbauen	40
Wie sehen positive Beziehungen aus?	40
Positive familiäre Beziehungen	40
Positive Peerbeziehungen	40
Wie man positive Beziehungen pflegt	40
Fördern Sie eine Esskultur in Ihrer Familie	40
Zeigen Sie Ihre eigene Verletzlichkeit	40
Sprechen Sie offen über Freundschaften	40
Ermutigen Sie zu einem breiten Freundeskreis	40
Mit erheblichen Angstproblemen umgehen	40
Wenn Kinder mehr Beistand benötigen	40
Wenn angstvolle Eltern mit angstvollen Kindern reden	40
Der Beginn eines fortwährenden Dialogs	40
Ihr Hausarzt – der beste Freund ihres Kindes	40
Allein oder zusammen hingehen?	40
Wie können Allgemeinärzte helfen?	40
Psychotherapeuten suchen ist wie Jeans kaufen	40
Wie Sie einen Psychotherapeuten finden	40
Dem Kind erklären, wie ein Psychotherapeut hilft	40
Wie eine Diagnose helfen kann	40
Ihr Kind ist mehr als seine Angst	40
Methoden, mit Angst und ihrer Behandlung umzugehen	40
Was eine Therapie ist (und was nicht)	40
Die kognitive Verhaltenstherapie	40
Gestufte Konfrontationstherapie (ERP)	40
Was ist mit Medikamenten?	40
Wenn die Lösung zum Problem wird	40
Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	40
Die Prinzipien der ACT	40
Ein echter Kampf	40
Wie die Schule helfen kann	40

Welche Maßnahmen Schulen ergreifen können	40
Angst verstehen und normalisieren	40
Ein alltäglicher Umgang mit der Angst	40
Anerkennen ist besser als Beruhigen	40
Stufe für Stufe aus Angstzuständen herausklettern	40
Erklären Sie Schülern, wie Angst funktioniert	40
Das Klassenzimmer als psychisch sicherer Ort	40
Autoritativer Führungsstil	40
Struktur, Regelmäßigkeit und Routine	40
Social Storytelling	40
Individuelle Förderpläne für Schüler	40
Angstbewältigung in den Unterricht integrieren	40
Die Gefühlsampel	40
Den eigenen Worten Taten folgen lassen	40
Nachwort	40
Akzeptieren und engagiert handeln	40
Das Gelernte anwenden	40
Sprechen Sie darüber	40
Veränderungen überschaubar halten	40
Nehmen Sie Kinder mit	40
Schmieden Sie das Eisen erst, wenn es kalt ist	40
Bleiben Sie bei uns	40
Service	40
Bleiben Sie mit Michael und Jodi in Kontakt	40
Danksagung	40
Literatur	40
Autorenvorstellung	40
Sachverzeichnis	40
Impressum	40