

Jeffrey L. Brown

# **Keine Räuber unterm Bett**

Wie man Kindern Ängste nimmt

Aus dem Englischen von  
Henriette Zeltner

Deutscher Taschenbuch Verlag

# Inhalt

## **Imaginations-Training**

*Was es ist, warum es funktioniert* 9

Alles eine Frage der Phantasie 10

Warum Sie und Ihr Kind das IT brauchen 12

Kontrolle: Der Schlüsselfaktor 15

Warum das IT funktioniert 16

## **Imaginations-Training wächst mit**

*Wie Sie die Methoden dem Alter Ihres Kindes anpassen* 18

Die präverbale Zeit

(bis zum Alter von zwei Jahren) 19

Die frühe verbale Zeit (zwei bis vier Jahre) 20

Die Vorschul- und ersten Schuljahre

(fünf bis sechs Jahre) 22

Das mittlere Kindesalter (sieben bis zwölf Jahre) 24

Das Teenager-Alter (dreizehn bis achtzehn Jahre) 27

Ja, Sie und Ihr Kind können es schaffen 27

## **Die Kunst der Ablenkung**

*Die Grundlagen des Imaginations-Trainings* 34

Grundinventar 35

Grundlegende Bewältigungsstrategien 41

Imaginations-Training in der Praxis 46

## **Soziale Unsicherheit**

*Schüchternheit verstehen und abbauen* 48

- Schüchternheit ade! 50
- Fremden ihre Fremdheit nehmen 54
- Die liebe Verwandtschaft 55
- Der neue Babysitter 57
- Der Raufbold aus der Nachbarschaft 57

### **Schulangst**

- Gern zur Schule gehen und Erfolg haben* 62
  - Keine Angst in Kindergarten und Krippe 64
  - Das Drumherum in der Schule 66
  - Die Angst des Schülers vor der Klasse 68
  - Prüfungen mit links absolvieren 71

### **Ein Geräusch in der Nacht und andere Ängste**

- Hilfe gegen Gespenster bei Tag und Nacht* 74
  - Der schwarze Mann und andere unheimliche Traumgestalten 75
  - Spinnen und andere Krabbeltiere 78
  - Gewitter und anderer großer Krach 81

### **Panik vor der Praxis**

- Die Angst vor dem Arztbesuch überwinden* 82
  - Die Angst vor dem Kinderarzt besiegen 82
  - Mama, Papa, Mund halten! 89
  - Die Panik vor dem Zahnarzt entschärfen 90

### **»Mit 'nem Teelöffel Zucker nimmt man jede Medizin ...«**

- Das Medizinschlucken »versüßen« und dabei die Autorität wahren* 94
  - Die Grundregeln festlegen 98
  - Taten statt Worte 100
  - Mit einem Löffelchen Phantasie läßt sich die Medizin leichter schlucken 101

## **Heile, heile Segen**

- Damit es nicht mehr so weh tut* 103  
Alltägliche Kratzer und Schrammen 104  
Chronische Erkrankungen 106

## **Ruhig Blut**

- Lösungen für besondere Probleme* 112  
Dem furchterregenden Nikolaus begegnen 113  
Wasserscheu 116  
Laufen auf dickem Eis 119  
Helden im Krankenhaus 121  
Mit dem Tod umgehen 124

## **Themen und Träume**

- Ideen und Vorschläge für das Imaginations-Training* 127  
Eine Szenerie schaffen 127  
Traumvehikel 132  
Spiele als Rettungsinseln 134  
Zu zweit geht vieles leichter 136

## **Epilog: Den Anfang machen 139**

## **Dank 142**

## **Zum Weiterlesen 143**