

Arnd Stein

Mein Kind hat Angst

*Wie Eltern verstehen
und helfen können*

Kösel-Verlag München

Inhalt

Ein Wort zur Angst	7
TeilA: Das Rätsel »Angst«	9
I. Wenn mich die Angst überfällt	9
1. Die »Schaltzentrale« schlägt Alarm.	13
2. Der Körper in Auf rühr.	17
3. Rette sich, wer kann!.	21
II. Die »Programmierung« der Angst	25
1. Gebranntes Kind.	25
2. Ähnlichkeit genügt.	29
3. Gedanken sind (nicht immer) frei.	35
4. Angst ohne Grund.	39
5. Angst kann man »löschen«.	43
III. Kurze Rückschau	46
TeilB: Die Ängste der Kinder.	49
I. Am Anfang ist »die« Angst	50
1. Überleben!.	53
2. »Hilfe, ich bin verlassen!«.	62
II. Die Angst hat viele Gesichter.	68
1. Trennungsangst	68
a) Das Fremdeln.	68
b) »Meine Mutti kommt nicht wieder...«.	72
(1) Angst vor dem Alleinsein.	77
(2) Angst vor dem Kindergarten.	86
c) Die Trennungsangst der »großen Kinder«	88
2. »Schwellenangst«.	96
3. Angst vor Ablehnung	106
a) Das »Stimmungsbarometer«.	107
b) »Bankkonto« der Erziehung	114

c) Die familiären Spielregeln118
d) »Jetzt fühle ich mich verstanden!«123
4. Gewissensangst125
5. Angst vor Mißerfolg131
a) Wie entsteht Mißerfolgsangst?132
b) Wie erkennt man Mißerfolgsangst?138
c) Überwindung der Mißerfolgsangst143

TeilC: Zwiegespräch mit der Angst146

I. Welche Ängste hat mein Kind?147
1. Ein kleiner Test läßt tief blicken147
2. Die »Angstleiter«158
3. Selbstbewußtsein kann man lernen161
II. Meine (kindlichen) Ängste166
1. Erinnerungen166
2. Mein »Angstkatalog«167