

Dieter Krowatschek/Holger Domsch

Stressfrei in die Schule

Ängste überwinden

• Landes-Lahrer-BibliotlißX
des Fürstentums LiechtenstoJft
Vaduz

Walter

Inhalt

Vorwort	9
Höhlenmenschen treffen auf einen Tiger.11
Das Phänomen der Angst13
Gesichter der Angst.13
Sind die »Tiger« heute kleiner?.14
Das Geheimnis der Angst.15
Was ist normal? Ängste, die man nicht fürchten muss.18
In der Höhle des Tigers-Schulangst	21
Wenn Schule auf den Magen schlägt :	23
Kurze Nacht und langer Morgen.	24
Wüterich und Angsthase.	25
Ein freier Tag ist ein Feiertag.	27
Trennungsangst	27
Schwarzseher und Schüchterne.	34
Die Angst und ihre Komparsen.	39
Ursachen von Angststörungen.	45
Der Einfluss unserer Gene.	46
Kritische Lebensereignisse.	47
Der Einfluss der Umwelt	48
Körperliche Ursachen.	63
Der Schulangst begegnen.	65
Vorbild und Liebe.	65
MitEmpathie.	73
Über Erlebnisse und Ängste sprechen.	74
Rituale für zu Hause.	75
Hilfen zum Einschlummern.	77
Morgenkämpfe überstehen.	78

Punktepläne-die Vitamine im Vanillepudding	80
Trennungängste überwinden.	90
Den Schulbesuch ermöglichen.	92
Denken-Fühlen-Handeln.	97
Medikation.	111

Klassenarbeiten und Prüfungen kündigen

sich an.	115
Der Hase unter dem Mangobaum	115
Prüfungen gehören zum Alltag	116
Prüfungsangst	117
Furcht erleben und Angst entwickeln	119
Unterschiedliche Ängste.	121
Angeboren oder anerzogen?.	121
Ohne Prüfungsangst.	122
Unterschiedliche Ausprägungsgrade von Prüfungsangst	123
Auswirkungen von Prüfungsangst	124
Einige Ursachen.	125
Erwartungen an die Schule.	129
Erwartungen an die Lehrkräfte.	130
»Kriminalrat Obermoos rät...«	134
Ohne Mitschrift geht es nicht.	135
Lernkartei.	137
Lesen von Texten und Büchern.	140
Übung macht den Meister?.	142
Der Einfluss der Eltern.	142
Was Eltern tun können.	144

Klassenarbeiten und Prüfungen überstehen. **150**

Wie man Prüfungsangst verringert	153
Cool bleiben.	153
Mission possible.	154
Atemübungen.	154
Muskelentspannung.	158
Stretching.	162

Beruhigende Bilder.163
Die rationale Gedankenschule.165
Rückschläge sind normal.1 73
Anhang.174
Geschichten gegen die Angst174
Entspannungsgeschichten für jüngere Kinder.180
Literatur.199
Bildnachweis.200