



urania

Joachim Armbrust

Kinder bewältigen ihre Angst

So können Eltern helfen

Landes-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

159.132-055.6

Vorwort	6
»Erwachsene« Überlegungen zum Thema Angst	7
Was ist eigentlich Angst?	8
Entwicklungsprozesse der Angst	12
Körperliche Reaktionen	14
Die Angstkultur unserer Gesellschaft	21
Formen der Angstbewältigung	24
Die Angst als Freund und Partner	30
Welche Ängste haben Kinder?	37
Wovor Kinder Angst haben	38
Kindliche Verarbeitung von Ängsten	42
Die Welt der Märchen	48
Träume – Albträume	56
Kinder offenbaren sich	61
Die Angstlust	66
Die Entstehung kindlicher Ängste	69
Was hat Kultur mit Angst zu tun?	70
Entwicklungsbedingte Ängste	76
Erziehungsbedingte Ängste	92
Schulangst	98
Die Rolle der Eltern	105
Produktiv: Auf Ängste eingehen	106
Kontraproduktiv: Angstvermeidung	111
Verlassenheits- und Trennungsängste	114
Aufgaben und Hilfen für Eltern	121
Mut tut gut	126