

INHALT

Danke!	9
Unsere Empfehlung für Eltern	10

KINDER-TEIL

Hallo!	14
Was ist eigentlich Angst?	17
Was macht Angst in unserem Körper?	22
Wenn unsere Angst sich verkleidet	24
Sag mal, warum gibt es eigentlich Angst?	26
Ist Angst auch heute noch hilfreich für uns?	28
Wenn wir Angst haben, sieht die Welt plötzlich ganz anders aus	32
Warum haben wir Angst, wenn es dunkel ist?	35
Einfach aufhören, Angst zu haben, klappt nicht	41

Was macht Angst schlimmer? 42

Was passiert, wenn wir der Angst ausweichen? 44

Manchmal haben wir sehr große Ängste 46

Es gibt viele Methoden, die uns helfen, wenn wir Angst haben 48

Angst annehmen und begrüßen 49

Unser Körper kann beim Beruhigen mithelfen 54

Wenn „Hilfe“ nicht hilft 60

Hilfe, die uns guttut 62

Wir machen vorher einen Plan für unsere Ängste 68

Ängste lassen sich in kleinen Schritten überwinden 73

Ruhig schlafen lässt sich lernen 78

Kann sich Angst auch gut anfühlen? 81

Wir können mit unserer Angst singen und lachen 84

Wir sagen unserer Angst: „Bis zum nächsten Mal!“ 87

ELTERN-TEIL

Wenden wir uns den Ängsten unserer Kinder und den eigenen zu 92

Wir machen uns mit der Angst vertraut 95

Angst überrollt uns wie eine Welle und flaut wieder ab 100

Wie Angst unsere Kinder schützt 104

Welche Ängste begleiten die Entwicklungsphasen unserer Kinder? 106

Warum ist die Angst vor der Dunkelheit so ausgeprägt? 109

Wann werden Ängste zum Problem? 115

Phobien und Angststörungen 116

Kinder sind von Natur aus unterschiedlich ängstlich 120

Helfen Sie Ihrem Kind, die Angst anzunehmen 124

Praktizieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das bewusste Entspannen 127

Schenken wir unseren Kindern Geborgenheit 130

Liebe muss man sich nicht verdienen 133

Das hilft leider gar nicht 137

Wir überlegen mit unserem Kind, was zu tun ist 140

Der Angst in kleinen Schritten begegnen 143

Die Angst darf man auch auf die Schippe nehmen 150

Wir verabschieden uns 152

KOPIERVORLAGEN 155

Übernachtungsplan 156

Wenn-Dann-Plan 157

Kleine-Schritte-Plan 158

Literatur 159

Die Autorin, der Autor und der Illustrator 160