
















# Wie kann ich mein Kind bei Angstzuständen begleiten?




## Contents

	Kapitel 1: Was ist Angst aus psychologischer Sicht? .....	8
	Die drei Ebenen der Angst .....	8
	Kapitel 2: Warum Kinder besonders anfällig für Angst sind .....	10
	Kapitel 3: Wann wird Angst zur Belastung? .....	11
	Eltern fragen sich oft: Ist das noch normal – oder braucht mein Kind Hilfe? .....	11
	Kapitel 4: Die entscheidende Rolle der Eltern .....	12
	Die Reaktion der Eltern ist einer der wichtigsten Faktoren im Umgang mit Angst. ...	12
	Abschluss .....	20
	Abschließender Gedanke: .....	20
	Kapitel 5: Konkrete Strategien für den Alltag .....	20
	1. Emotionale Sprache fördern .....	20
	2. Körper beruhigen .....	21
	4. Gedanken verändern (kognitive Arbeit) .....	21
	Kapitel 6: Selbstwert als Schutzfaktor .....	22
	Ein starkes Kind hat weniger Angst. ....	22
	<b>Wie Eltern den Selbstwert stärken:</b> .....	22
	Fokus auf <b>Stärken</b> .....	22
	Fehler als Lernchance .....	22
	<b>echtes Lob</b> („Du hast dich getraut!“) .....	22
	Abschluss .....	29
	Abschließender Gedanke: .....	29
	Kapitel 7: Struktur gibt Sicherheit .....	30
	Kinder brauchen Orientierung. ....	30
	Hilfreich sind: .....	30
	feste Rituale .....	30
	klare Abläufe .....	30
	Vorbereitung auf Veränderungen .....	30

👉 Sicherheit im Außen reduziert Unsicherheit im Inneren. ....	30
☀️ Abschluss.....	37
👤 Kapitel 8: Angst sichtbar machen .....	39
Kinder denken oft in Bildern.....	39
Methoden:.....	39
Angst malen .....	39
Angstfigur erfinden.....	39
Geschichten erzählen .....	39
☀️ Abschluss.....	47
💬 Abschließender Gedanke: .....	47
🏠 Kapitel 9: Angst in der Schule.....	48
Schule ist ein häufiger Stressfaktor.....	48
Typische Themen: .....	48
Prüfungsangst .....	48
soziale Angst .....	48
Leistungsdruck .....	48
☀️ Abschluss.....	56
💬 Abschließender Gedanke: .....	56
👩‍⚕️ Kapitel 10: Wann professionelle Hilfe notwendig ist.....	57
Hilfe ist wichtig, wenn: .....	57
die Angst länger als 6 Monate besteht .....	57
das Kind stark leidet.....	57
Rückzug oder Depression auftreten .....	57
Möglichkeiten:.....	57
Verhaltenstherapie .....	57
Lerncoaching .....	57
Familienberatung.....	57
💬 Abschließender Gedanke: .....	65

 Kapitel 11: Die innere Haltung der Eltern.....	66
👉 Angst kann man nicht „wegmachen“ – aber man kann lernen, mit ihr zu leben.	66
💡 Eltern dürfen sich fragen: .....	70
Was lernt mein Kind gerade?.....	70
Welche Fähigkeit entsteht hier? .....	70
🌟 Abschluss.....	73
💬 Abschließender Gedanke: .....	73
💬 Kapitel 12: Sprache, die stärkt.....	74
🌟 Fazit: Angst als Chance.....	74
🌟 Abschließende Worte .....	74
Wie kann ich mein Kind bei Angstzuständen begleiten?.....	75
<i>Ein praxisnaher Leitfaden für Eltern – aus psychologischer Perspektive .....</i>	75
Teil 2 – Vertiefung, Praxis, Fallbeispiele und konkrete Umsetzung By MMag. Karin Hiebaum de Bauer .....	75
 Kapitel 13: Angst verstehen heißt Verhalten verstehen .....	76
Wenn ein Kind Angst zeigt, sehen Eltern oft nur das Verhalten: .....	76
Es will nicht zur Schule.....	76
Es zieht sich zurück.....	76
Es klammert .....	76
Es reagiert gereizt oder weint .....	76
 Kapitel 14: Die Angstspirale verstehen .....	77
Angst funktioniert wie ein Kreislauf:.....	77
Gedanke: „Ich schaffe das nicht“ .....	77
Gefühl: Angst steigt.....	77
Körper reagiert (Herzklopfen, Unruhe) .....	77
Verhalten: Vermeidung.....	77
Kurzfristige Erleichterung.....	77
Langfristige Verstärkung der Angst .....	77
🌟 Abschluss.....	84

 Kapitel 15: Die wichtigsten Prinzipien im Umgang mit Angst .....	86
 Kapitel 18: Ein Wochenplan für Eltern .....	89
 Kapitel 22: Zusammenarbeit mit Schule .....	92
Eltern sollten: .....	92
offen kommunizieren .....	92
Lehrer informieren .....	92
Lösungen gemeinsam suchen .....	92
Warum? .....	97
stärkt Selbstwirksamkeit .....	97
reduziert Hilflosigkeit .....	97
fördert Verantwortung .....	97
 Abschluss .....	100
 Abschließender Gedanke: .....	101
„Ein Kind braucht nicht perfekte Lehrer – sondern Erwachsene, die zusammenarbeiten.“ .....	101
 Kapitel 23: Professionelle Hilfe – wann sie notwendig ist und wie Eltern den richtigen Weg finden .....	101
Viele Eltern stellen sich irgendwann die Frage: .....	101
 „Reicht unsere Unterstützung zuhause – oder braucht mein Kind professionelle Hilfe?“ .....	101
 Lerncoaching / schulpsychologische Unterstützung .....	104
Sinnvoll bei: .....	104
Prüfungsangst .....	104
schulischer Überforderung .....	104
Konzentrationsproblemen .....	104
 Orientierung: .....	104
Kinderpsychologe → emotionale Themen .....	104
Psychotherapeut → tiefere Verarbeitung .....	104
Schulpsychologe → schulbezogene Probleme .....	104

Lerncoach → Lernstrategie + Angstbewältigung .....	104
💬 Abschließender Gedanke: .....	108
„Manchmal ist der mutigste Schritt, sich Unterstützung zu holen.“ .....	108
🌱 Kapitel 24: Die innere Haltung der Eltern vertiefen .....	109
Eltern sollten sich fragen: .....	109
Bleibe ich ruhig? .....	109
Verstehe ich mein Kind wirklich? .....	109
Reagiere ich aus Angst oder aus Stärke? .....	109
🔍 Reflexionsfragen für Eltern: .....	110
Was genau macht mir an der Angst meines Kindes Angst? .....	110
Reagiere ich aus Ruhe – oder aus Unsicherheit? .....	110
Welche Erfahrungen aus meiner Kindheit beeinflussen mich? .....	110
💡 Eltern dürfen sich fragen: .....	112
Was lernt mein Kind gerade durch diese Angst? .....	112
Welche Stärke kann daraus entstehen? .....	112
👉 Vertrauen ist der Boden für Wachstum. ....	112
✅ Die richtige Balance: .....	113
👉 eine stabile Beziehung zu den Eltern .....	115
🌟 Abschluss von Kapitel 24 .....	116
💬 Kapitel 25: Schwierige Situationen richtig begleiten .....	117
Situation: Kind verweigert Schule .....	117
Situation: Panik .....	117
✅ Richtige Begleitung: .....	118
🌟 Abschluss dieses Kapitels .....	124
🌟 Kapitel 26: Langfristige Entwicklung .....	126
🌟 Gesamtfazit des Leitfadens .....	126
💬 Abschließende Worte .....	126

Wie kann ich mein Kind bei Angstzuständen begleiten?

Ein praxisnaher Leitfaden für Eltern – aus  
psychologischer Perspektive

By MMag. Karin Hiebaum de Bauer

# Wie kann ich mein Kind bei Angstzuständen begleiten?

Ein praxisnaher Leitfaden für Eltern – aus psychologischer Perspektive

By MMag. Karin Hiebaum de Bauer

---

## Einleitung: Wenn Angst das Familienleben bestimmt

Angst ist ein stiller Begleiter vieler Familien. Sie tritt nicht laut ein, sondern schleicht sich langsam in den Alltag – in Form von Bauchschmerzen vor der Schule, schlaflosen Nächten, Rückzug oder plötzlicher Unsicherheit. Für Eltern ist das oft eine zutiefst verunsichernde Erfahrung. Man spürt, dass das eigene Kind leidet, und gleichzeitig fühlt man sich hilflos, weil man nicht genau weiß, wie man richtig reagieren soll.

Dabei ist Angst zunächst nichts Negatives. Im Gegenteil: Angst ist ein lebenswichtiger Schutzmechanismus. Sie warnt uns vor Gefahren, hilft uns, vorsichtig zu sein, und sorgt dafür, dass wir uns schützen. Doch wenn Angst übermäßig stark wird, sich verselbstständigt oder den Alltag bestimmt, verliert sie ihre schützende Funktion und wird zu einer Belastung.

Gerade bei Kindern ist es wichtig zu verstehen, dass Angst oft nicht rational ist. Kinder können ihre Gefühle noch nicht vollständig einordnen oder erklären. Sie *fühlen*, ohne immer zu verstehen. Und genau hier liegt die Aufgabe der Eltern: nicht die Angst zu beseitigen, sondern dem Kind zu helfen, sie zu verstehen und mit ihr umzugehen.

Dieser Leitfaden richtet sich an Eltern, die ihr Kind liebevoll und kompetent begleiten möchten. Er verbindet psychologisches Wissen mit praktischen Strategien und einer klaren Haltung:

 **Nicht die Angst steht im Mittelpunkt – sondern das Kind.**

MMag. Karin Hiebaum de Bauer

---

# Kapitel 1: Was ist Angst aus psychologischer Sicht?

Angst ist eine grundlegende Emotion, die tief in unserem biologischen System verankert ist. Sie wird im sogenannten limbischen System – insbesondere in der Amygdala – verarbeitet. Diese Struktur reagiert blitzschnell auf potenzielle Gefahren und aktiviert den Körper.

## Die drei Ebenen der Angst

Angst zeigt sich immer auf drei Ebenen gleichzeitig:

### **1. Gedanken (kognitive Ebene)**

Kinder denken beispielsweise:

- „Ich schaffe das nicht“
- „Die anderen lachen mich aus“
- „Es wird etwas Schlimmes passieren“

Diese Gedanken laufen oft automatisch ab und sind für das Kind absolut real.

### **2. Körper (physiologische Ebene)**

Typische Reaktionen sind:

- Herzklopfen
- Schwitzen
- Zittern
- Bauch- oder Kopfschmerzen

Der Körper befindet sich im „Alarmmodus“.

### **3. Verhalten (Verhaltensebene)**

Das Kind reagiert sichtbar:

- Rückzug
- Vermeidung
- Weinen

- Festklammern an Eltern

👉 Wichtig: Diese drei Ebenen beeinflussen sich gegenseitig. Ein negativer Gedanke verstärkt die körperliche Reaktion – und diese wiederum das Verhalten.

---



## Kapitel 2: Warum Kinder besonders anfällig für Angst sind

Kinder sind keine „kleinen Erwachsenen“. Ihr Gehirn ist noch in Entwicklung – besonders der präfrontale Cortex, der für rationales Denken und Kontrolle zuständig ist.

Das bedeutet:

👉 **Gefühle sind stärker als Logik.**

🌱 **Entwicklungsbedingte Ängste**

Je nach Alter sind bestimmte Ängste völlig normal:

- Kleinkinder: Trennungsangst
- Vorschulkinder: Angst vor Dunkelheit oder Fantasiegestalten
- Schulkinder: Leistungs- und soziale Ängste
- Jugendliche: Identitäts- und Zukunftsängste

Diese Ängste gehören zur Entwicklung – sie werden problematisch, wenn sie bleiben oder sich verstärken.

---

## ⚠️ Kapitel 3: Wann wird Angst zur Belastung?

Eltern fragen sich oft: Ist das noch normal – oder braucht mein Kind Hilfe?

Folgende Kriterien helfen bei der Einschätzung:

### ▶ Warnsignale

- Die Angst tritt **sehr häufig** auf
- Sie ist **unverhältnismäßig stark**
- Das Kind beginnt, Situationen zu vermeiden
- Körperliche Symptome treten regelmäßig auf
- Der Alltag (Schule, Freunde, Familie) ist eingeschränkt

👉 In solchen Fällen sprechen wir von einer möglichen Angststörung.

---

## ♥ Kapitel 4: Die entscheidende Rolle der Eltern

Die Reaktion der Eltern ist einer der wichtigsten Faktoren im Umgang mit Angst.

Viele Eltern machen – verständlicherweise – folgende Fehler:

### ✗ Typische Reaktionen

- „Das ist doch nicht schlimm“ (Bagatellisierung)
- „Dann bleib eben zuhause“ (Vermeidung verstärken)
- „Du musst da jetzt durch“ (Druck erzeugen)

Diese Reaktionen entstehen aus Liebe – wirken aber oft gegenteilig.

---

### ✓ Die richtige Haltung

Eltern sollten:

- **Emotionen ernst nehmen**
- **Ruhe ausstrahlen**
- **Orientierung geben**

👉 Der wichtigste Satz lautet:

**„Ich sehe dich – und ich bin bei dir.“**

---

Eltern sind für ein Kind mit Angst die wichtigste Bezugsperson.  
Sie sind nicht nur Begleiter – sondern:

👉 **emotionaler Anker, Orientierung und Spiegel zugleich**

Ein Kind lernt nicht nur durch Worte, sondern vor allem durch das Verhalten und die innere Haltung der Eltern.

---

## 🧠 1. Warum Eltern eine Schlüsselrolle spielen

Kinder orientieren sich an ihren Eltern, besonders in unsicheren Situationen.

👉 Wenn ein Kind Angst hat, stellt es sich unbewusst die Frage:

- „Bin ich hier sicher?“
  - „Kann ich mich darauf verlassen, dass ich unterstützt werde?“
- 

💡 **Entscheidend ist:**

👉 Nicht die Situation selbst bestimmt die Angst

👉 sondern die **Interpretation des Kindes – und die Reaktion der Eltern**

---

## ⚖️ 2. Zwischen Schutz und Förderung – die zentrale Herausforderung

Eltern stehen oft in einem inneren Konflikt:

- Ich will mein Kind schützen
  - Ich will mein Kind stärken
- 

❌ **Zu viel Schutz:**

- verstärkt Vermeidung
  - reduziert Selbstvertrauen
-

### ✘ Zu viel Druck:

- überfordert das Kind
  - verstärkt Angst
- 

### ✔ Die richtige Balance:

#### 👉 Begleiten statt kontrollieren

---

#### 💬 Leitsatz:

„Ich lasse dich nicht allein – aber ich nehme dir den Weg nicht ab.“

---

### ! 3. Häufige Reaktionsmuster von Eltern (und ihre Wirkung)

#### ● 1. Bagatellisieren

„Das ist doch nicht schlimm“

#### 👉 Wirkung:

- Kind fühlt sich nicht verstanden
  - Angst wird größer
- 

#### ● 2. Überbehüten

„Dann musst du das nicht machen“

#### 👉 Wirkung:

- kurzfristige Entlastung
  - langfristige Verstärkung der Angst
- 

#### ● 3. Druck ausüben

„Du musst da jetzt durch!“

👉 Wirkung:

- Überforderung
  - Vertrauensverlust
- 

#### ✅ 4. Die unterstützende Elternhaltung

Eine hilfreiche Haltung besteht aus drei Elementen:

---

##### 💛 1. Empathie

👉 Das Gefühl des Kindes ernst nehmen

💬 Beispiel:

„Ich sehe, dass dir das Angst macht.“

---

##### 🧘 2. Ruhe

👉 Selbst stabil bleiben

💬 Beispiel:

„Wir gehen das gemeinsam an.“

---

##### 👊 3. Ermutigung

👉 Vertrauen in das Kind zeigen

💬 Beispiel:

„Ich glaube, du schaffst das – Schritt für Schritt.“

---

---

## 🌱 5. Emotionen begleiten statt lösen

Eltern möchten oft schnell helfen.

Doch bei Angst gilt:

👉 **Das Gefühl braucht Raum – nicht sofort eine Lösung**

---

### ❌ Nicht hilfreich:

- sofortige Ablenkung
  - schnelle Lösungen
- 

### ✅ Hilfreich:

- zuhören
  - benennen
  - aushalten
- 

👉 Das Kind lernt:

👉 „Ich darf fühlen – und ich bin trotzdem sicher“

---

## 🧠 6. Spiegeln und Benennen von Gefühlen

Kinder verstehen ihre Gefühle oft nicht vollständig.

---

**Eltern können helfen:**

💬 Beispiel:

„Du bist gerade sehr angespannt, oder?“

„Ich glaube, du hast Angst, etwas falsch zu machen.“

---

👉 Wirkung:

- Klarheit
  - Entlastung
  - Selbstverständnis
- 

## 👁️ 7. Hinter das Verhalten schauen

Viele Verhaltensweisen sind Ausdruck von Angst:

- Rückzug
  - Wut
  - Verweigerung
- 

👉 Wichtig:

- 👉 Verhalten ist nicht das Problem
  - 👉 sondern ein Hinweis
- 

💡 Beispiel:

Kind schreit → Eltern sehen Trotz  
In Wirklichkeit → Überforderung

---

## 👤 8. Die eigene Ruhe bewahren

Kinder übernehmen die emotionale Stimmung der Eltern.

---

! Wenn Eltern:

- nervös sind
- Druck machen

- unsicher wirken

👉 verstärkt sich die Angst des Kindes

---

✅ **Deshalb:**

- ruhig sprechen
  - langsam reagieren
  - bewusst handeln
- 

💬 **Innerer Satz:**

„Ich bleibe ruhig – auch wenn es schwierig ist“

---

💬 **9. Sprache bewusst einsetzen**

Sprache beeinflusst direkt das emotionale Erleben.

---

❌ **Vermeiden:**


- „Das ist doch nichts“
  - „Du übertreibst“
  - „Andere schaffen das auch“
- 

✅ **Besser:**

- „Ich verstehe dich“
  - „Es ist schwer – und wir schaffen das gemeinsam“
  - „Du bist nicht allein“
-

## 10. Vertrauen vermitteln

Kinder brauchen das Gefühl:

 „Meine Eltern glauben an mich“

---

### Wichtig:

- nicht überfordern
  - nicht unterschätzen
  - realistisch stärken
- 


### Beispiel:

„Du musst es nicht perfekt machen – nur versuchen“

---

## 11. Beziehung vor Leistung

In angstauslösenden Situationen zählt nicht Leistung.


 Sondern Beziehung

---

Ein Kind denkt nicht:

„Habe ich es geschafft?“

Sondern:

 „War ich sicher?“

---

## 12. Die langfristige Wirkung elterlicher Begleitung

Kinder, die gut begleitet werden:

- entwickeln Vertrauen
- lernen mit Emotionen umzugehen

- werden resilient
- 

👉 Sie tragen diese Fähigkeiten ein Leben lang.

---

## 🌟 Abschluss

Eltern müssen nicht perfekt sein.

👉 Aber präsent.

---

## 🌟 Zentrale Erkenntnis:

👉 Kinder brauchen keine Lösungen

👉 sondern **Menschen, die sie durch schwierige Gefühle begleiten**

---

## 💬 Abschließender Gedanke:

„Ich bin bei dir – egal, wie groß deine Angst ist.“

## 🔧 Kapitel 5: Konkrete Strategien für den Alltag

### 👤 1. Emotionale Sprache fördern

Kinder brauchen Worte für Gefühle.

Beispiel:

„Ist das eher eine große Angst oder eine kleine Angst?“

So lernt das Kind, seine Emotionen zu differenzieren.

---



## 2. Körper beruhigen

Da Angst im Körper entsteht, muss sie auch dort reguliert werden.

Einfache Übungen:

- 4 Sekunden einatmen – 6 Sekunden ausatmen
- Hände auf den Bauch legen
- gemeinsam ruhig sitzen

👉 Wichtig: Regelmäßig üben, nicht nur im Akutfall.

---



## 3. Kleine Schritte statt Vermeidung

Vermeidung ist der größte Verstärker von Angst.

Stattdessen:

👉 **Graduelle Annäherung**

Beispiel:

- zuerst nur vor der Schule stehen
  - dann ins Gebäude gehen
  - später am Unterricht teilnehmen
- 



## 4. Gedanken verändern (kognitive Arbeit)

Kinder glauben oft ihre Angstgedanken.

Eltern können helfen:

- „Ist das wirklich immer so?“
- „Gab es auch Momente, wo es gut war?“

👉 Ziel: Realistischere Sichtweise entwickeln

---

## 📖 Kapitel 6: Selbstwert als Schutzfaktor

Ein starkes Kind hat weniger Angst.

### Wie Eltern den Selbstwert stärken:

Fokus auf **Stärken**

Fehler als Lernchance

**echtes Lob** („Du hast dich getraut!“)

👉 Nicht Leistung stärkt – sondern Erfahrung.

---

Kinder mit Angst erleben ihre Welt häufig als unvorhersehbar und unsicher.  
Kleine Veränderungen können große innere Reaktionen auslösen.

👉 Was für Erwachsene „normal“ wirkt, kann für ein Kind überwältigend sein.

Genau deshalb brauchen Kinder:

👉 Struktur, Orientierung und emotionale Verlässlichkeit

---

### 🧠 1. Warum Struktur Angst reduziert

Das kindliche Gehirn sucht nach Sicherheit.

Wenn Situationen unklar sind, entsteht Stress.

---

### 🔍 Ohne Struktur:

- das Kind weiß nicht, was passiert
  - es fühlt sich ausgeliefert
  - Angst entsteht oder verstärkt sich
- 

### ✅ Mit Struktur:

- Abläufe sind vorhersehbar
  - das Kind fühlt sich vorbereitet
  - innere Ruhe entsteht
- 

 Grundprinzip:

 Vorhersehbarkeit reduziert Unsicherheit – und damit Angst

---

 2. Struktur als emotionaler Rahmen

Struktur ist mehr als ein Zeitplan.

 Sie ist ein Gefühl von Halt

---

Ein Kind denkt nicht:

„Ich habe einen Plan“

Sondern:

 „Ich weiß, wie mein Tag aussieht – ich bin sicher“

---

 3. Feste Tagesabläufe etablieren

Ein klarer Tagesablauf ist der wichtigste Baustein.

---

 Wichtige Fixpunkte:

- Aufstehen zur gleichen Zeit
  - regelmäßige Mahlzeiten
  - feste Lernzeiten
  - klarer Tagesabschluss
-

💡 Beispiel:

Morgenroutine:

1. Aufstehen
  2. Anziehen
  3. Frühstück
  4. kurzer Überblick über den Tag
- 

👉 Wiederholung gibt Sicherheit

---

🌙 4. Der Abend als Schlüssel zur emotionalen Stabilität

Viele Ängste treten abends auf.

---

Warum?

- weniger Ablenkung
  - Gedanken werden lauter
  - Müdigkeit verstärkt Gefühle
- 

✅ Hilfreiche Rituale:

- feste Schlafenszeit
  - ruhige Gespräche
  - gemeinsames Lesen
  - kurze Reflexion des Tages
- 

💬 Beispiel:

„Was war heute schön? Was war schwierig?“

---

👉 Das Kind lernt, den Tag zu verarbeiten.

---

🧠 5. Vorbereitung reduziert Angst

Ungewissheit ist einer der größten Angstauslöser.

---

Deshalb:

👉 Situationen vorher erklären

---

Beispiele:

- Schulwechsel
  - Arztbesuch
  - neue Aktivitäten
- 

💬 Vorgehen:

- Schritt für Schritt erklären
  - Fragen zulassen
  - mögliche Gefühle ansprechen
- 

👉 Das Kind fühlt sich vorbereitet – nicht überrascht

---

📚 6. Struktur beim Lernen – ein zentraler Schutzfaktor

Viele Ängste entstehen durch Überforderung in der Schule.

---

### Häufige Probleme:

- zu viel Stoff
- keine klare Struktur
- Zeitdruck

---

### ✅ Lösung:

👉 Lernen strukturieren

---

### 🔧 Methoden:

- Lernstoff in kleine Einheiten teilen
- feste Lernzeiten
- Pausen einbauen
- Prioritäten setzen

---

### 💬 Leitsatz:

„Ein Schritt nach dem anderen“

---

### 🧘 7. Struktur für emotionale Entlastung

Ein strukturierter Alltag entlastet das Nervensystem.

---

### Das Kind weiß:

- wann es Unterstützung bekommt
- wann Ruhe ist

- wann Anforderungen kommen
- 

👉 Diese Klarheit reduziert Stress.

---

## 🌱 8. Visuelle Hilfsmittel nutzen

Kinder profitieren stark von visueller Orientierung.

---

🔧 Beispiele:

- Tagespläne
  - Wochenpläne
  - Checklisten
  - Symbolkarten
- 

👉 Sichtbarkeit = Sicherheit

---

## ⚖️ 9. Flexibilität innerhalb der Struktur

Struktur darf nicht starr sein.

---

Wichtig:

- Veränderungen ankündigen
  - erklären
  - gemeinsam anpassen
- 

💬 Beispiel:

„Heute ist es anders, aber ich begleite dich.“

---

👉 Das Kind lernt: Veränderung ist möglich – und sicher

---

👨👩 10. Die Rolle der Eltern

Eltern sind die Strukturgeber.

---

Wichtig:

- klar
  - ruhig
  - konsequent
  - liebevoll
- 

👉 Kinder orientieren sich daran.

---

⚠️ 11. Häufige Fehler vermeiden

✖ Zu wenig Struktur:

- Unsicherheit
  - Chaos
  - Überforderung
- 

✖ Zu viel Kontrolle:

- Druck
- Widerstand

- Stress
- 

✅ Ziel:

👉 Balance zwischen Orientierung und Freiheit

---

🌱 12. Langfristige Wirkung

Struktur wirkt nachhaltig.

---

Kinder lernen:

- Selbstorganisation
  - Sicherheit
  - Vertrauen in Abläufe
- 

👉 Angst verliert an Intensität

---

🌟 Abschluss

Struktur ist kein starres System.

👉 Sie ist ein liebevoller Rahmen, in dem sich ein Kind sicher bewegen kann.

---

🌟 Zentrale Erkenntnis:

- 👉 Kinder brauchen keine perfekte Planung
  - 👉 sondern verlässliche Orientierung
- 

💬 Abschließender Gedanke:

„Ich weiß, was kommt – und ich werde begleitet.“



## Kapitel 7: Struktur gibt Sicherheit

Kinder brauchen Orientierung.

Hilfreich sind:

feste Rituale

klare Abläufe

Vorbereitung auf Veränderungen

👉 Sicherheit im Außen reduziert Unsicherheit im Inneren.

---

Kinder mit Angst erleben ihre Welt oft als unvorhersehbar, unsicher und überfordernd.

Sie wissen nicht genau, was kommt, wie sie reagieren sollen oder ob sie es „schaffen“.

👉 Genau hier setzt Struktur an.

Denn:

👉 Struktur schafft Vorhersehbarkeit.

👉 Vorhersehbarkeit schafft Sicherheit.

👉 Sicherheit reduziert Angst.

---

🧠 1. Warum Struktur für Kinder so wichtig ist

Das kindliche Gehirn ist noch in Entwicklung.

Es kann Unsicherheit schwer regulieren.

---

Ohne Struktur:

- entstehen viele offene Fragen

- steigt die innere Anspannung
  - wächst die Angst
- 

Mit Struktur:

- weiß das Kind, was kommt
  - fühlt es sich orientiert
  - kann es sich besser regulieren
- 

 Zentrale Erkenntnis:

 Struktur entlastet das Nervensystem

---

 2. Struktur bedeutet nicht Strenge

Ein häufiger Irrtum:

 Struktur ist nicht gleich Kontrolle oder Starrheit

---

 Starre Struktur:

- kein Spielraum
  - hoher Druck
  - wenig Flexibilität
- 

 Gesunde Struktur:

- klare Abläufe
- aber anpassbar
- orientierend, nicht einengend

---

💬 Leitsatz:

„Struktur gibt Halt – sie nimmt nicht die Freiheit.“

---

### 🕒 3. Der Tagesablauf als Sicherheitsanker

Ein klarer Tagesablauf hilft Kindern enorm.

---

🔧 Wichtige Elemente:

- feste Aufstehzeit
  - geregelte Mahlzeiten
  - klare Lernzeiten
  - feste Schlafenszeit
- 

💡 Beispiel:

Morgenroutine:

- aufstehen
  - anziehen
  - frühstücken
  - kurze Vorbereitung
- 

👉 Wiederholung schafft Verlässlichkeit.

---

### 🌙 4. Rituale – emotionale Sicherheit im Alltag

Rituale sind mehr als Abläufe.

👉 Sie sind emotionale Anker.

---

Beispiele:

- Gute-Nacht-Ritual
  - gemeinsames Abendgespräch
  - Verabschiedung vor der Schule
- 

💬 Wirkung:

👉 „Es ist immer gleich – ich bin sicher.“

---

🧠 5. Vorbereitung auf neue Situationen

Angst entsteht oft durch Ungewissheit.

---

Deshalb wichtig:

👉 Kinder auf Situationen vorbereiten

---

Beispiele:

- Schulbeginn
  - Arztbesuch
  - Präsentation
- 

💬 Vorgehen:

- erklären, was passiert
- Ablauf beschreiben

- Fragen beantworten
- 

👉 Wissen reduziert Angst.

---

## 📖 6. Struktur beim Lernen

Viele Ängste entstehen im schulischen Kontext.

---

Häufige Probleme:

- Überforderung
  - fehlende Übersicht
  - Zeitdruck
- 

✅ Lösung:

👉 Lernstruktur schaffen

---

🔧 Beispiele:

- Lernplan erstellen
  - Stoff in kleine Einheiten teilen
  - feste Pausen einbauen
- 

💬 Leitsatz:

„Schritt für Schritt ist leichter als alles auf einmal.“

---

## 🧑 7. Struktur für emotionale Stabilität

Struktur wirkt nicht nur im Alltag – sondern auch emotional.

---

Beispiel:

Ein Kind weiß:

- wann es mit Eltern spricht
  - wann Zeit für Ruhe ist
  - wann es Unterstützung bekommt
- 

👉 Das gibt inneren Halt.

---

## 🌱 8. Visuelle Strukturhilfen

Kinder profitieren von sichtbaren Abläufen.

---

🔧 Möglichkeiten:

- Tagesplan (auf Papier oder Tafel)
  - Checklisten
  - Stundenpläne
  - Symbolkarten
- 

🎯 Vorteil:

👉 Das Kind sieht: „Ich schaffe das“

---

## ⚖️ 9. Flexibilität trotz Struktur

Das Leben ist nicht immer planbar.

👉 Deshalb braucht Struktur auch Flexibilität.

---

💡 Wichtig:

- Veränderungen ankündigen
  - erklären
  - gemeinsam Lösungen finden
- 

💬 Beispiel:

„Heute ist es etwas anders – ich erkläre dir, warum.“

---

👨👩 10. Die Rolle der Eltern

Eltern geben die Struktur vor.

---

Wichtig:

- konsequent, aber ruhig
  - klar, aber liebevoll
  - stabil, aber flexibel
- 

👉 Kinder orientieren sich an dieser Haltung.

---

⚠️ 11. Häufige Fehler vermeiden

✖ Zu wenig Struktur:

- Chaos
- Unsicherheit

- Überforderung
- 

✘ Zu viel Kontrolle:

- Druck
  - Widerstand
  - Stress
- 

✔ Ziel:

👉 Balance zwischen Führung und Freiheit

---

🌱 12. Langfristige Wirkung

Kinder, die Struktur erleben:

- entwickeln Selbstorganisation
  - fühlen sich sicherer
  - haben weniger Angst
- 

👉 Sie lernen:

👉 „Ich kann mich orientieren – ich finde meinen Weg.“

---

🌟 Abschluss

Struktur ist kein starres System.

👉 Sie ist ein liebevoller Rahmen.

---

🌟 Zentrale Erkenntnis:

- 👉 Sicherheit entsteht nicht durch Kontrolle
  - 👉 sondern durch verlässliche Orientierung
- 

💬 Abschließender Gedanke:

„Ich weiß, was kommt – und ich bin nicht allein.“

## Kapitel 8: Angst sichtbar machen

Kinder denken oft in Bildern.

Methoden:

Angst malen

Angstfigur erfinden

Geschichten erzählen

👉 So wird die Angst „handhabbar“.

---

Angst ist für Kinder oft etwas Unsichtbares, Diffuses und Überwältigendes.  
Sie können sie fühlen – aber nicht erklären.

👉 Genau das macht Angst so mächtig.

Denn:

👉 Was wir nicht verstehen, wirkt größer.

👉 Was wir sichtbar machen, wird handhabbar.

---

 1. Warum es so wichtig ist, Angst sichtbar zu machen

Kinder denken weniger abstrakt als Erwachsene.

Sie denken:

- in Bildern
  - in Geschichten
  - in Symbolen
- 

💡 Problem:

Wenn Angst „unsichtbar“ bleibt:

- wirkt sie unkontrollierbar
  - fühlt sie sich grenzenlos an
  - entsteht Hilflosigkeit
- 

 Ziel:

 Angst aus dem Inneren nach außen holen

---

 Sobald Angst sichtbar wird, kann das Kind:

- darüber sprechen
  - sie beeinflussen
  - Distanz aufbauen
- 

 2. Angst malen – der erste Schritt zur Verarbeitung

Eine der effektivsten Methoden ist:


 Angst zeichnen lassen

---

 Anleitung:

Fragen Sie das Kind:

- „Wie sieht deine Angst aus?“
  - „Welche Farbe hat sie?“
  - „Ist sie groß oder klein?“
- 

 Beobachtung:

- dunkle Farben → starke Angst

- große Formen → Überwältigung
  - chaotische Linien → innere Unruhe
- 

 Wirkung:

 Das Kind erkennt:  
„Die Angst ist etwas – aber nicht ich.“

---

 3. Die Angst personifizieren („das Angstmonster“)

Kinder können Angst besser verstehen, wenn sie eine Form bekommt.

---

 Methode:

Das Kind gibt der Angst:

- einen Namen
  - eine Gestalt
  - eine Stimme
- 

Beispiele:

- „Der Angstdrache“
  - „Die Sorgenwolke“
  - „Der kleine Panik-Kobold“
- 

 Weiterführende Fragen:

- „Was sagt dein Angstmonster?“
- „Wann kommt es?“
- „Was macht es stärker?“

---

👉 Das Kind lernt:

👉 Die Angst ist ein Teil von mir – aber nicht ich selbst

---

#### 🌱 4. Dialog mit der Angst

Ein besonders wirkungsvoller Schritt:

👉 Das Kind spricht mit seiner Angst

---

🔧 Übung:

1. Angst spricht:

„Du schaffst das nicht!“

2. Kind antwortet:

„Ich probiere es trotzdem.“

---

👉 Eltern können unterstützen:

- Rollen spielen
  - Fragen stellen
  - Mut-Sätze entwickeln
- 

🎯 Ziel:

👉 Kontrolle zurückgewinnen

---

#### 📖 5. Geschichten als Zugang zur Angst

Kinder verarbeiten Gefühle sehr gut über Geschichten.

---

 Methode:

Erfinden Sie gemeinsam eine Geschichte:

-  Ein Kind mit Angst
-  das Schritt für Schritt mutiger wird

---

Beispiel:

„Ein kleiner Löwe hatte Angst vor dem Wald...“

---

 Vorteil:

- indirekte Verarbeitung
- weniger Druck
- Identifikation möglich

---

 6. Rollenspiele im Alltag

Rollenspiele helfen, schwierige Situationen vorzubereiten.

---

Beispiele:

- Präsentation üben
- Gespräch mit Mitschülern
- Prüfungssituation nachstellen

---

 Wichtig:

- spielerisch bleiben
- keinen Leistungsdruck erzeugen

- 
- 👉 Ziel:
  - 👉 Vertrautheit statt Unsicherheit
- 

### 📦 7. Die „Angst-Box“

Eine kreative Methode:

- 👉 Das Kind schreibt oder malt seine Ängste und legt sie in eine Box
- 

Wirkung:

- Gedanken werden „abgelegt“
  - emotionale Entlastung
  - Gefühl von Kontrolle
- 

Erweiterung:

- 👉 „Wir öffnen die Box nur gemeinsam“
- 

### 🧠 8. Skalierung der Angst (0–10)

Kinder lernen, ihre Angst einzuordnen.

---

🔧 Frage:

„Wie groß ist deine Angst gerade – von 0 bis 10?“

---

💡 Nutzen:

- macht Fortschritte sichtbar
- zeigt Veränderung

- stärkt Selbstwahrnehmung
- 

👉 Beispiel:

- vorher: 9
  - nach Übung: 5
- 

👤 9. Körperbild der Angst

Kinder können auch beschreiben:

👉 Wo im Körper sie Angst spüren

---

Fragen:

- „Wo sitzt die Angst?“
  - „Ist sie warm oder kalt?“
  - „Bewegt sie sich?“
- 

👉 Ziel:

👉 Verbindung zwischen Körper und Gefühl verstehen

---

👤 10. Die Rolle der Eltern bei dieser Methode

Eltern sind Begleiter – nicht „Korrektoren“.

---

Wichtig:

- nicht bewerten
- nicht interpretieren
- nicht verbessern

---

 Besser:

„Das ist spannend – erzähl mir mehr darüber.“

---

 Das Kind fühlt sich ernst genommen.

---

 11. Häufige Fehler vermeiden

 Fehler:

- Angst „wegreden“
  - Lösungen aufzwingen
  - Aussagen korrigieren („So ist das nicht“)
- 

 Besser:

- Raum geben
  - zuhören
  - begleiten
- 

 12. Langfristige Wirkung

Wenn Kinder lernen, ihre Angst sichtbar zu machen:

 entwickeln sie:

- emotionale Kompetenz
  - Selbstreflexion
  - innere Stärke
-

👉 Sie lernen:

👉 Gefühle sind da – und ich kann mit ihnen umgehen

---

## 🌟 Abschluss

Angst verliert ihre Macht, wenn sie sichtbar wird.

---

🌟 Zentrale Erkenntnis:

👉 Was benannt wird, kann verstanden werden

👉 Was verstanden wird, kann verändert werden

---

💬 Abschließender Gedanke:

„Deine Angst darf da sein – und wir schauen sie uns gemeinsam an.“

## Kapitel 9: Angst in der Schule

Schule ist ein häufiger Stressfaktor.

Typische Themen:

Prüfungsangst

soziale Angst

Leistungsdruck

**Eltern können:**

- Struktur beim Lernen geben
  - Druck reduzieren
  - mit Lehrern kommunizieren
- 

Eltern wünschen sich, ihr Kind selbst begleiten zu können.

In vielen Fällen gelingt das auch sehr gut.

Doch es gibt Situationen, in denen die Angst eines Kindes ein Ausmaß erreicht, bei dem **zusätzliche professionelle Unterstützung notwendig und sinnvoll ist.**

- 👉 Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Versagen –
  - 👉 sondern ein Ausdruck von Verantwortung, Stärke und Fürsorge.
- 

### 1. Klare Anzeichen, dass Unterstützung notwendig ist

Nicht jede Angst braucht Therapie.

Doch folgende Kriterien sollten Eltern ernst nehmen:

---

### 1. Die Angst besteht über einen längeren Zeitraum

- 👉 Richtwert: **mehr als 6 Monate**

Wenn Angst nicht von selbst nachlässt, sondern:

- konstant bleibt
- sich verstärkt
- immer mehr Situationen betrifft

dann spricht man nicht mehr von einer vorübergehenden Phase.

---

## 2. Das Kind leidet sichtbar

Eltern erkennen dies an:

- häufigem Weinen
- starker innerer Unruhe
- Schlafproblemen
- körperlichen Beschwerden (Bauchweh, Kopfschmerzen)
- geringer Lebensfreude

 Das Kind wirkt „belastet“ – nicht nur punktuell, sondern dauerhaft.

---

## 3. Rückzug aus dem Alltag

Ein besonders ernstes Signal ist:

 **Vermeidung wichtiger Lebensbereiche**

Zum Beispiel:

- Schulverweigerung
  - Rückzug von Freunden
  - kein Interesse an Aktivitäten
  - Isolation
- 

## 4. Anzeichen von Depression

Angst kann sich mit depressiven Symptomen verbinden.

Achten Sie auf:

- Traurigkeit
- Antriebslosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- geringe Motivation
- negative Selbstwahrnehmung

👉 In diesem Fall ist professionelle Hilfe besonders wichtig.

---

## 🧠 2. Warum frühe Unterstützung entscheidend ist

Angst entwickelt sich oft schleichend.

👉 Wird sie nicht behandelt, kann sie:

- chronisch werden
  - sich ausweiten
  - das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen
- 

💡 **Wichtig:**

👉 Je früher Unterstützung erfolgt, desto leichter ist Veränderung möglich.

---

## 🧑 3. Welche Formen professioneller Hilfe gibt es?

Es gibt verschiedene Wege – je nach Ursache und Ausprägung der Angst.

---

### 🧠 3.1 Verhaltenstherapie (kognitive Verhaltenstherapie)

👉 Die **wirksamste Methode bei Angststörungen bei Kindern**

---

## Was passiert in der Therapie?

Das Kind lernt:

- eigene Gedanken zu erkennen („Ich schaffe das nicht“)
- diese zu hinterfragen
- neue, realistischere Gedanken zu entwickeln


---

## Zusätzlich:

- konkrete Übungen
- schrittweise Konfrontation mit angstauslösenden Situationen
- Strategien zur Selbstregulation

---

## Ziel:

 Angst verstehen und aktiv bewältigen

---


## Beispiel:

Ein Kind mit Prüfungsangst:

- erkennt seine negativen Gedanken
- lernt neue Denkweisen
- übt Prüfungssituationen in kleinen Schritten

---

## 3.2 Lerncoaching / Lernpsychologische Begleitung

 Besonders sinnvoll bei **schulbezogenen Ängsten**

---

## Typische Themen:

- Prüfungsangst
  - Konzentrationsprobleme
  - Überforderung
  - Leistungsdruck
- 

## Inhalte des Coachings:

- Aufbau von Lernstrategien
  - Strukturierung von Lernstoff
  - Umgang mit Stress
  - Stärkung des Selbstwerts
- 

## Ziel:

- 👉 Sicherheit im Lernen → weniger Angst
- 

## Deine Rolle als Lernpsychologin:

Hier kannst du gezielt:

- analysieren, wo Blockaden entstehen
  - individuelle Strategien entwickeln
  - Eltern und Kind begleiten
- 

## 3.3 Familienberatung

- 👉 Wenn die Angst auch das Familiensystem betrifft
-

## Wann sinnvoll?

- häufige Konflikte
  - Unsicherheit im Umgang mit dem Kind
  - unterschiedliche Erziehungsansätze
  - emotionale Belastung der Eltern
- 

### Inhalte:

- Verbesserung der Kommunikation
  - Klärung von Rollen
  - Entwicklung gemeinsamer Strategien
- 

### Ziel:

- 👉 Ein stabiles, unterstützendes Umfeld schaffen
- 

## 4. Wie Eltern den richtigen Weg wählen

Viele Eltern fühlen sich unsicher:

- 👉 „Wo fange ich an?“
- 

### Orientierung:

- **starke emotionale Belastung** → Verhaltenstherapie
  - **schulische Angst** → Lerncoaching
  - **familiäre Belastung** → Familienberatung
- 

- 👉 Oft ist eine Kombination sinnvoll.

---

## 👉 5. Die Rolle der Eltern während der Unterstützung

Professionelle Hilfe ersetzt die Eltern nicht.

👉 Sie ergänzt sie.

---

### Eltern bleiben:

- wichtigste Bezugsperson
  - emotionale Unterstützung
  - Alltagspartner
- 

### 💡 Wichtig:

- Übungen zuhause unterstützen
  - Veränderungen beobachten
  - Geduld haben
- 

## 🧠 6. Das Kind vorbereiten

Viele Kinder reagieren zunächst skeptisch.

---

### ❌ Vermeiden:

- „Du musst da hin“
  - „Du hast ein Problem“
- 

### ✅ Besser:

„Das ist jemand, der Kindern hilft, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen.“

---

👉 Ziel: Vertrauen schaffen

---

🌱 **7. Was Eltern realistisch erwarten sollten**

Veränderung braucht Zeit.

---

**Therapie bedeutet:**

- kleine Schritte
  - Übung
  - Rückschläge
- 

! **Wichtig:**

👉 Es gibt keine schnelle Lösung

---

👉 Aber nachhaltige Entwicklung

---

💛 **8. Unterstützung ist auch Entlastung für Eltern**

Ein oft vergessener Punkt:

👉 Eltern dürfen sich entlastet fühlen

---

**Professionelle Hilfe bedeutet:**

- nicht mehr alles alleine tragen
- mehr Sicherheit im Umgang
- neue Perspektiven

---

 **Innerer Satz:**

„Ich muss das nicht alleine schaffen.“

---

 **Abschluss**


Professionelle Hilfe ist kein Zeichen von Schwäche.

 Sie ist ein **mutiger und verantwortungsvoller Schritt**.

---

 **Zentrale Erkenntnis:**

Ein Kind braucht keine perfekte Lösung.

 Es braucht Menschen, die bereit sind, **es ernst zu nehmen und zu unterstützen**.

---

 **Abschließender Gedanke:**

„Hilfe anzunehmen bedeutet, den Weg gemeinsam zu gehen – nicht allein.“



## Kapitel 10: Wann professionelle Hilfe notwendig ist

Hilfe ist wichtig, wenn:

die Angst länger als 6 Monate besteht

das Kind stark leidet

Rückzug oder Depression auftreten

Möglichkeiten:

Verhaltenstherapie

Lerncoaching

Familienberatung

---

Eltern wünschen sich, ihr Kind selbst begleiten zu können.

In vielen Fällen gelingt das auch sehr gut.

Doch es gibt Situationen, in denen die Angst eines Kindes ein Ausmaß erreicht, bei dem **zusätzliche professionelle Unterstützung notwendig und sinnvoll ist.**

- 👉 Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Versagen –
- 👉 sondern ein Ausdruck von Verantwortung, Stärke und Fürsorge.

---

### ⚠️ 1. Klare Anzeichen, dass Unterstützung notwendig ist

Nicht jede Angst braucht Therapie.

Doch folgende Kriterien sollten Eltern ernst nehmen:

---

#### 🕒 1. Die Angst besteht über einen längeren Zeitraum

- 👉 Richtwert: **mehr als 6 Monate**

Wenn Angst nicht von selbst nachlässt, sondern:

- konstant bleibt
- sich verstärkt
- immer mehr Situationen betrifft

dann spricht man nicht mehr von einer vorübergehenden Phase.

---

## 2. Das Kind leidet sichtbar

Eltern erkennen dies an:

- häufigem Weinen
- starker innerer Unruhe
- Schlafproblemen
- körperlichen Beschwerden (Bauchweh, Kopfschmerzen)
- geringer Lebensfreude

 Das Kind wirkt „belastet“ – nicht nur punktuell, sondern dauerhaft.

---

## 3. Rückzug aus dem Alltag

Ein besonders ernstes Signal ist:

 **Vermeidung wichtiger Lebensbereiche**

Zum Beispiel:

- Schulverweigerung
  - Rückzug von Freunden
  - kein Interesse an Aktivitäten
  - Isolation
- 

## 4. Anzeichen von Depression

Angst kann sich mit depressiven Symptomen verbinden.

Achten Sie auf:

- Traurigkeit
- Antriebslosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- geringe Motivation
- negative Selbstwahrnehmung

👉 In diesem Fall ist professionelle Hilfe besonders wichtig.

---

## 🧠 2. Warum frühe Unterstützung entscheidend ist

Angst entwickelt sich oft schleichend.

👉 Wird sie nicht behandelt, kann sie:

- chronisch werden
  - sich ausweiten
  - das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen
- 

💡 **Wichtig:**

👉 Je früher Unterstützung erfolgt, desto leichter ist Veränderung möglich.

---

## 🧑 3. Welche Formen professioneller Hilfe gibt es?

Es gibt verschiedene Wege – je nach Ursache und Ausprägung der Angst.

---

### 🧠 3.1 Verhaltenstherapie (kognitive Verhaltenstherapie)

👉 Die **wirksamste Methode bei Angststörungen bei Kindern**

---

## Was passiert in der Therapie?

Das Kind lernt:

- eigene Gedanken zu erkennen („Ich schaffe das nicht“)
- diese zu hinterfragen
- neue, realistischere Gedanken zu entwickeln


---

## Zusätzlich:

- konkrete Übungen
- schrittweise Konfrontation mit angstauslösenden Situationen
- Strategien zur Selbstregulation

---

## Ziel:

 Angst verstehen und aktiv bewältigen

---


## Beispiel:

Ein Kind mit Prüfungsangst:

- erkennt seine negativen Gedanken
- lernt neue Denkweisen
- übt Prüfungssituationen in kleinen Schritten

---

## 3.2 Lerncoaching / Lernpsychologische Begleitung

 Besonders sinnvoll bei **schulbezogenen Ängsten**

---

## Typische Themen:

- Prüfungsangst
  - Konzentrationsprobleme
  - Überforderung
  - Leistungsdruck
- 

## Inhalte des Coachings:

- Aufbau von Lernstrategien
  - Strukturierung von Lernstoff
  - Umgang mit Stress
  - Stärkung des Selbstwerts
- 

## Ziel:

 Sicherheit im Lernen → weniger Angst


---

## Deine Rolle als Lernpsychologin:

Hier kannst du gezielt:

- analysieren, wo Blockaden entstehen
  - individuelle Strategien entwickeln
  - Eltern und Kind begleiten
- 

## 3.3 Familienberatung

 Wenn die Angst auch das Familiensystem betrifft

---

## Wann sinnvoll?

- häufige Konflikte
  - Unsicherheit im Umgang mit dem Kind
  - unterschiedliche Erziehungsansätze
  - emotionale Belastung der Eltern
- 

### Inhalte:

- Verbesserung der Kommunikation
  - Klärung von Rollen
  - Entwicklung gemeinsamer Strategien
- 

### Ziel:

- 👉 Ein stabiles, unterstützendes Umfeld schaffen
- 

## 4. Wie Eltern den richtigen Weg wählen

Viele Eltern fühlen sich unsicher:

- 👉 „Wo fange ich an?“
- 

### Orientierung:

- **starke emotionale Belastung** → Verhaltenstherapie
  - **schulische Angst** → Lerncoaching
  - **familiäre Belastung** → Familienberatung
- 

- 👉 Oft ist eine Kombination sinnvoll.

---

## 5. Die Rolle der Eltern während der Unterstützung

Professionelle Hilfe ersetzt die Eltern nicht.

 Sie ergänzt sie.

---

### Eltern bleiben:

- wichtigste Bezugsperson
  - emotionale Unterstützung
  - Alltagspartner
- 

### Wichtig:

- Übungen zuhause unterstützen
  - Veränderungen beobachten
  - Geduld haben
- 

## 6. Das Kind vorbereiten

Viele Kinder reagieren zunächst skeptisch.

---

### Vermeiden:

- „Du musst da hin“
  - „Du hast ein Problem“
- 

### Besser:

„Das ist jemand, der Kindern hilft, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen.“

---

👉 Ziel: Vertrauen schaffen

---

## 🌱 7. Was Eltern realistisch erwarten sollten

Veränderung braucht Zeit.

---

Therapie bedeutet:

- kleine Schritte
  - Übung
  - Rückschläge
- 

! Wichtig:

👉 Es gibt keine schnelle Lösung

---

👉 Aber nachhaltige Entwicklung

---

## 💛 8. Unterstützung ist auch Entlastung für Eltern

Ein oft vergessener Punkt:

👉 Eltern dürfen sich entlastet fühlen

---

Professionelle Hilfe bedeutet:

- nicht mehr alles alleine tragen
- mehr Sicherheit im Umgang
- neue Perspektiven

---

💬 **Innerer Satz:**

„Ich muss das nicht alleine schaffen.“

---

## 🌟 Abschluss

Professionelle Hilfe ist kein Zeichen von Schwäche.

👉 Sie ist ein **mutiger und verantwortungsvoller Schritt**.

---

## 🌟 Zentrale Erkenntnis:

Ein Kind braucht keine perfekte Lösung.

👉 Es braucht Menschen, die bereit sind, **es ernst zu nehmen und zu unterstützen**.

---

## 💬 Abschließender Gedanke:

„Hilfe anzunehmen bedeutet, den Weg gemeinsam zu gehen – nicht allein.“



## Kapitel 11: Die innere Haltung der Eltern

Die wichtigste Erkenntnis:

👉 Angst kann man nicht „wegmachen“ – aber man kann lernen, mit ihr zu leben.

Kinder brauchen Eltern, die:

- ruhig bleiben
  - Vertrauen haben
  - Sicherheit geben
- 

Die wirksamste Unterstützung für ein Kind mit Angst beginnt nicht bei Methoden, sondern bei der inneren Haltung der Eltern.

👉 Diese Haltung ist oft unsichtbar – aber sie wirkt in jedem Moment.

Kinder nehmen nicht nur Worte wahr, sondern:

- Tonfall
- Körpersprache
- Energie
- emotionale Stabilität

👉 Sie „lesen“ ihre Eltern auf einer tiefen emotionalen Ebene.

---

### 🧠 1. Warum Haltung stärker wirkt als Verhalten

Viele Eltern konzentrieren sich auf das „richtige Verhalten“.

Doch:

👉 Das Kind reagiert primär auf die innere Sicherheit der Eltern.

---

🔍 Beispiel:

Eltern sagen:

„Du schaffst das schon“

Aber innerlich denken:

👉 „Hoffentlich geht das gut...“

➡ Das Kind spürt die Unsicherheit – nicht die Worte.

---

🎯 Erkenntnis:

👉 Authentizität schlägt Technik

---

## 💡 2. Die eigene innere Stimme reflektieren

Eltern haben einen inneren Dialog.

Dieser beeinflusst direkt das Verhalten gegenüber dem Kind.

---

**Typische innere Sätze:**

- „Ich muss das Problem lösen“
  - „Mein Kind darf nicht leiden“
  - „Ich darf nichts falsch machen“
- 

👉 Diese Gedanken erzeugen Druck – und übertragen sich auf das Kind.

---

💡 **Neue innere Haltung:**

- „Ich begleite mein Kind“
  - „Ich darf unsicher sein und trotzdem helfen“
  - „Mein Kind darf schwierige Gefühle haben“
-

### 3. Selbstregulation als Grundlage

Ein Kind kann sich nur dann beruhigen, wenn die Bezugsperson ruhig ist.

 Eltern sind das „emotionale Regulierungssystem“ des Kindes.

---

#### Praktische Techniken:

- bewusst langsamer sprechen
  - tiefer atmen
  - kurze Pause vor Reaktion
- 

#### Innerer Leitsatz:

„Ich bleibe ruhig – auch wenn mein Kind es nicht ist.“

---

### 4. Sicherheit vermitteln – auch ohne Lösungen

Eltern haben oft das Bedürfnis, sofort eine Lösung zu finden.

Doch bei Angst gilt:

 Sicherheit ist wichtiger als Lösung.

---

#### Nicht hilfreich:

- sofortige Problemlösung
  - rationale Erklärungen
- 

#### Hilfreich:

- Nähe
- Zuhören

- Verständnis
- 


 **Beispiel:**

„Ich sehe, dass es schwer für dich ist. Ich bin da.“

---

## 5. Zwischen Mitgefühl und Überbehütung

Ein sensibler Balancepunkt:

 Mitfühlen – aber nicht mitleiden

---

 **Überbehütung:**

- nimmt dem Kind Entwicklungsmöglichkeiten
  - verstärkt Abhängigkeit
- 

 **Gesunde Begleitung:**

- empathisch sein
  - gleichzeitig stärken
- 

 **Leitsatz:**

„Ich verstehe dich – und ich traue dir etwas zu.“

---

## 6. Vertrauen in den Prozess

Angst ist kein Fehler.

 Sie ist ein Entwicklungsschritt.

---

💡 Eltern dürfen sich fragen:

Was lernt mein Kind gerade?

Welche Fähigkeit entsteht hier?

---

**Beispiele:**

- Mut
  - Selbstregulation
  - Problemlösung
- 

👉 Vertrauen schafft Wachstum.

---

👁️ **7. Das Kind hinter der Angst sehen**

Angst kann das Verhalten dominieren.

Doch:

👉 Das Kind ist mehr als seine Angst.

---

**Wichtig:**

- Stärken sehen
  - Persönlichkeit wahrnehmen
  - positive Eigenschaften benennen
- 

💬 **Beispiel:**

„Du bist sehr mutig – auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt.“

---

## 8. Erwartungen bewusst gestalten

Zu hohe Erwartungen erzeugen Druck.


Zu niedrige Erwartungen verhindern Entwicklung.

---

### **Gesunde Erwartungen:**

- realistisch
  - individuell angepasst
  - flexibel
- 

### **Ziel:**

 Fortschritt statt Perfektion

---

## 9. Selbstmitgefühl für Eltern

Eltern stehen oft unter Druck:

- alles richtig machen
  - immer stark sein
  - immer wissen, was zu tun ist
- 

 Das ist nicht realistisch.

---

### **Wichtig:**

- eigene Grenzen erkennen
- Fehler akzeptieren
- sich selbst freundlich begegnen

---


 **Beispiel:**

„Ich gebe mein Bestes – und das ist genug.“

---

## 10. Beziehung als stärkste Ressource

Die wichtigste Unterstützung für ein Kind ist:

 eine stabile, sichere Beziehung

---

**Diese entsteht durch:**


- Zeit
  - Aufmerksamkeit
  - echtes Zuhören
  - emotionale Präsenz
- 

 Beziehung wirkt langfristig stärker als jede Technik.

---

## 11. Haltung im Alltag verankern

Verstehen allein reicht nicht.

 Die Haltung muss gelebt werden.

---

**Praktische Umsetzung:**

- bewusst reagieren statt impulsiv
- Gefühle benennen
- regelmäßig Verbindung schaffen

---

### Mini-Ritual:

Täglich 10 Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit

---

### Abschluss

Die innere Haltung ist kein einmaliger Entschluss.

 Sie ist eine tägliche Entscheidung.

---

### Zentrale Erkenntnis:

Kinder brauchen keine perfekten Eltern.

 Sie brauchen **ruhige, echte und verlässliche Begleiter.**

---

### Abschließender Gedanke:

„Ich bin der sichere Ort für mein Kind – egal, wie stark die Angst ist.“

## Kapitel 12: Sprache, die stärkt

Hilfreiche Sätze:

- „Ich bin bei dir.“
  - „Du darfst Angst haben.“
  - „Wir gehen Schritt für Schritt.“
  - „Du bist stärker, als du glaubst.“
- 

### Fazit: Angst als Chance

Angst ist kein Feind.

Sie ist ein Signal.

Ein Signal dafür, dass ein Kind Unterstützung braucht.

Wenn Eltern lernen, dieses Signal richtig zu verstehen, entsteht etwas Wertvolles:

 **Resilienz**

 **Selbstvertrauen**

 **emotionale Stärke**

---

### Abschließende Worte

Der Weg ist nicht immer leicht. Aber er ist möglich.

Und jedes Kind, das lernt, mit Angst umzugehen, wird innerlich wachsen.

Wie kann ich mein Kind bei Angstzuständen begleiten?

*Ein praxisnaher Leitfaden für Eltern – aus  
psychologischer Perspektive*

Teil 2 – Vertiefung, Praxis, Fallbeispiele und konkrete Umsetzung

By MMag. Karin Hiebaum de Bauer

---

# Kapitel 13: Angst verstehen heißt Verhalten verstehen

Wenn ein Kind Angst zeigt, sehen Eltern oft nur das Verhalten:

Es will nicht zur Schule

Es zieht sich zurück

Es klammert

Es reagiert gereizt oder weint

Doch dieses Verhalten ist **nicht das Problem**, sondern ein **Symptom**.

👉 Hinter jedem Verhalten steckt ein Gefühl.

👉 Hinter jedem Gefühl steckt ein Bedürfnis.

## **Beispiel:**

Ein Kind sagt:

„Ich will nicht in die Schule!“

Eltern hören oft:

👉 „Unlust“ oder „Faulheit“

In Wirklichkeit steckt dahinter vielleicht:

👉 Angst vor Bewertung

👉 Angst vor Ausgrenzung

👉 Angst zu versagen

👉 **Der Perspektivwechsel ist entscheidend.**

---

## Kapitel 14: Die Angstspirale verstehen

Angst funktioniert wie ein Kreislauf:

Gedanke: „Ich schaffe das nicht“

Gefühl: Angst steigt

Körper reagiert (Herzklopfen, Unruhe)

Verhalten: Vermeidung

Kurzfristige Erleichterung

Langfristige Verstärkung der Angst

👉 Das Problem:

**Vermeidung fühlt sich gut an – verstärkt aber die Angst.**

---

Angst entsteht nicht plötzlich und verschwindet auch nicht zufällig.  
Sie folgt einem inneren Muster – einer sogenannten **Angstspirale**.

👉 Wer diese Spirale versteht, kann gezielt eingreifen.

Denn:

👉 **Angst ist kein Chaos – sie folgt einer Struktur.**

---

### 1. Die klassische Angstspirale im Detail

Die Angstspirale besteht aus mehreren miteinander verbundenen Schritten:

#### 1. Auslösender Reiz (Trigger)

Eine Situation wird als bedrohlich wahrgenommen.

Beispiele:

- Prüfung
- Referat

- soziale Situation
  - Trennung von Eltern
- 

## 2. Automatische Gedanken

Das Kind denkt (oft unbewusst):

- „Ich schaffe das nicht“
- „Alle werden lachen“
- „Ich blamiere mich“

👉 Diese Gedanken sind **nicht überprüft**, aber wirken real.

---

## 3. Körperreaktion

Der Körper reagiert sofort:

- Herzklopfen
- Zittern
- Schwitzen
- flacher Atem

👉 Der Körper bereitet sich auf „Gefahr“ vor.

---

## 4. Emotion (Angst steigt)

Die körperlichen Reaktionen verstärken das Gefühl:

👉 „Es ist wirklich gefährlich!“

---

## 5. Verhalten (Vermeidung oder Flucht)

Das Kind versucht, die Situation zu vermeiden:

- nicht hingehen
  - schweigen
  - sich zurückziehen
- 

## 6. Kurzfristige Erleichterung

Das Kind fühlt sich besser:

👉 „Gut, dass ich das vermieden habe.“

---

## 7. Langfristige Verstärkung

Das Gehirn lernt:

👉 „Vermeidung = Sicherheit“

➡ Die Angst wird stärker – und tritt beim nächsten Mal schneller auf.

---

## ⚠️ 2. Warum Vermeidung das zentrale Problem ist

Vermeidung ist der stärkste Verstärker von Angst.

👉 Kurzfristig hilft sie

👉 langfristig schadet sie

---

### 💡 Beispiel:

Ein Kind vermeidet eine Präsentation.

➡ Es fühlt sich sofort besser

➡ Beim nächsten Mal ist die Angst doppelt so groß

---

### 🎯 Erkenntnis:

👉 Nicht die Angst ist das Problem – sondern das Vermeidungsverhalten

---

### 3. Die Rolle des Gehirns

Das Gehirn unterscheidet nicht immer zwischen:

- echter Gefahr
- vorgestellter Gefahr

---

#### Wichtig:

Die Amygdala reagiert schneller als der Verstand.

 Deshalb hilft Logik oft nicht sofort.

---

#### Beispiel:

Eltern sagen:

„Es passiert doch nichts!“

Kind fühlt:

 „Doch – mein Körper sagt etwas anderes“

---

### 4. Individuelle Angstspiralen erkennen

Jedes Kind hat seine eigene Angstspirale.

---

#### Übung für Eltern:

Gemeinsam mit dem Kind:

1. Situation aufschreiben
2. Gedanken benennen
3. Körperreaktionen erkennen
4. Verhalten beobachten

---

👉 Ziel:

**Die Angst sichtbar machen**

---

### 🌱 5. Die Spirale gezielt unterbrechen

Die gute Nachricht:

👉 Die Angstspirale kann an mehreren Punkten unterbrochen werden.

---

#### ◆ Ansatz 1: Gedanken verändern

Fragen:

- „Ist das wirklich sicher?“
- „Gibt es Gegenbeispiele?“

👉 Ziel: realistischere Gedanken

---

#### ◆ Ansatz 2: Körper beruhigen

- langsames Atmen
- Bewegung
- Entspannung

👉 Ziel: Nervensystem regulieren

---

#### ◆ Ansatz 3: Verhalten verändern

👉 Der wichtigste Punkt

- trotz Angst handeln
  - kleine Schritte gehen
-

💡 **Merksatz:**

👉 „Ich habe Angst – und ich mache es trotzdem ein bisschen.“

---

## 🗺️ 6. Die „Mutspirale“ als Gegenmodell

Statt Angstspirale kann sich eine neue Dynamik entwickeln:

---

🔄 **Mutspirale:**

1. Situation wird erlebt
  2. Angst ist da
  3. Kind bleibt (auch kurz)
  4. Erfahrung: „Ich habe es geschafft“
  5. Selbstvertrauen wächst
  6. Angst nimmt ab
- 

👉 Wiederholung verstärkt Mut

---

## 😊 7. Altersabhängige Unterschiede

**Jüngere Kinder:**

- reagieren stärker körperlich
- brauchen mehr Unterstützung

**Ältere Kinder/Jugendliche:**

- mehr Gedanken
  - mehr Selbstzweifel
-

👉 Intervention muss angepasst werden.

---

## 👨👩 8. Die Rolle der Eltern in der Angstspirale

Eltern können die Spirale:

👉 **verstärken oder unterbrechen**

---

### ❌ **Verstärkung durch:**

- Überbehütung
  - Vermeidung erlauben
  - eigene Angst zeigen
- 

### ✅ **Unterbrechung durch:**

- ruhige Begleitung
  - Ermutigung
  - kleine Schritte
- 

## 💬 9. Sprache als Werkzeug

Die Art, wie Eltern sprechen, beeinflusst die Spirale direkt.

---

### ❌ **Verstärkend:**

- „Pass auf!“
  - „Das ist gefährlich!“
- 


### ✅ **Beruhigend:**

- „Du bist sicher.“
  - „Ich bin bei dir.“
  - „Wir probieren es gemeinsam.“
- 

## 10. Typische Denkfehler bei Kindern

Kinder mit Angst denken oft:


- Katastrophisieren („Alles wird schlimm“)
  - Schwarz-Weiß-Denken
  - Gedankenlesen („Alle denken schlecht über mich“)
- 

 Diese Muster müssen erkannt werden.

---

## 11. Geduld im Veränderungsprozess

Die Angstspirale hat sich oft über lange Zeit aufgebaut.

 Deshalb braucht auch die Veränderung Zeit.

---

**Wichtig:**

- kleine Fortschritte feiern
  - Rückschritte akzeptieren
  - dranbleiben
- 

## Abschluss

Die Angstspirale wirkt stark –  
aber sie ist **kein unumkehrbarer Prozess**.

---

✦ **Zentrale Erkenntnis:**

☞ Angst wird durch Vermeidung stärker

☞ Mut wächst durch Erfahrung

---

💬 **Abschließender Gedanke:**

„Ich habe Angst – und ich gehe trotzdem einen kleinen Schritt.“

# Kapitel 15: Die wichtigsten Prinzipien im Umgang mit Angst

## 1. Akzeptanz statt Kampf

Je mehr ein Kind gegen Angst kämpft, desto stärker wird sie.

👉 Besser:

„Die Angst darf da sein – aber sie bestimmt nicht alles.“

---

## 2. Beziehung vor Lösung

Kinder brauchen zuerst Verständnis – erst dann Strategien.

👉 Reihenfolge:

1. Zuhören
  2. Verstehen
  3. Begleiten
  4. Handeln
- 

## 3. Kleine Schritte statt großer Erwartungen

👉 Nicht: „Du musst das schaffen“

👉 Sondern: „Wir probieren den ersten Schritt“

---

## Kapitel 16: Die emotionale Sicherheit im Elternhaus

Ein Kind mit Angst braucht vor allem eines:

👉 **Ein emotional sicheres Zuhause**

**Das bedeutet:**

- Vorhersehbare Reaktionen der Eltern
- Kein Beschämen
- Kein Druck


- Stabilität

 **Wichtiger Gedanke:**

Ein ruhiger Elternteil wirkt wie ein „emotionales Nervensystem“ für das Kind.

---

 **Kapitel 17: Konkrete Übungen für zuhause**

 **Übung 1: Die „5-4-3-2-1 Methode“**

Diese Übung hilft bei akuter Angst:

Das Kind benennt:

- 5 Dinge, die es sieht
- 4 Dinge, die es fühlt
- 3 Dinge, die es hört
- 2 Dinge, die es riecht
- 1 Sache, die es schmeckt


 Wirkung: Rückkehr ins Hier und Jetzt

---

 **Übung 2: Gedanken-Check**

Fragen Sie Ihr Kind:

- „Ist dieser Gedanke zu 100 % wahr?“
- „Gibt es auch andere Möglichkeiten?“

 Ziel: Abstand zu Angstgedanken

---

 **Übung 3: Das Angstmonster**

Das Kind gibt der Angst einen Namen:

- „Der kleine Angstdrache“
- „Der Sorgenkobold“

Dann:

👉 „Was würde der Drache jetzt sagen?“

👉 „Und was antwortest du ihm?“

---



## Kapitel 18: Ein Wochenplan für Eltern

### **Montag:**

Gespräch über Gefühle (10 Minuten)

### **Dienstag:**

Entspannungsübung

### **Mittwoch:**

kleine Herausforderung (z. B. Präsentation üben)

### **Donnerstag:**

Selbstwert stärken („Was hast du gut gemacht?“)

### **Freitag:**

Reflexion der Woche

### **Wochenende:**

Freizeit & emotionale Verbindung

👉 Struktur schafft Sicherheit.

---

## Kapitel 19: Fallbeispiele aus der Praxis

### **Fall 1: Prüfungsangst (12 Jahre)**

Symptome:

- Bauchschmerzen vor Tests
- Blackout

Lösung:

- Lernstoff strukturieren
- Prüfungssituationen üben
- Atemtechniken

👉 Ergebnis: Deutlich weniger Angst

---

## Fall 2: Soziale Angst (14 Jahre)

Symptome:

- Angst vor Mitschülern
- Rückzug

Lösung:

- kleine soziale Schritte
  - Rollenspiele
  - Selbstwertarbeit
- 

## Fall 3: Trennungsangst (8 Jahre)

Symptome:

- Weinen beim Abschied
- Unsicherheit


Lösung:

- klare Rituale
  - kurze Trennungen
  - Vertrauen aufbauen
- 

## Kapitel 20: Die Rolle der Gedanken im Alltag

Kinder denken oft:

- „Ich bin nicht gut genug“
- „Alle anderen sind besser“

 Diese Gedanken entstehen nicht zufällig.

**Ursachen:**

- Vergleich

- Schule
- Social Media
- Erwartungen

👉 Aufgabe der Eltern:

Gedanken sichtbar machen und verändern

---

## 💛 Kapitel 21: Selbstwert nachhaltig stärken

Ein starkes Kind denkt:

👉 „Ich bin okay – auch wenn ich Fehler mache.“

### **Strategien:**

- Erfolge sichtbar machen
  - Mut loben
  - Verantwortung übertragen
-

## Kapitel 22: Zusammenarbeit mit Schule

Eltern sollten:

offen kommunizieren

Lehrer informieren

Lösungen gemeinsam suchen

👉 Wichtig:

Nicht gegen die Schule arbeiten – sondern mit ihr.

---

## Zusammenarbeit mit der Schule – ein entscheidender Faktor im Umgang mit Angst

Die Schule ist einer der zentralen Lebensbereiche eines Kindes.

Hier erlebt es täglich:

- Leistung
- soziale Interaktion
- Bewertung
- Anforderungen

Für ein Kind mit Angst kann genau dieser Ort zur größten Herausforderung werden.

👉 Deshalb ist die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Schule **nicht optional – sondern essenziell.**

---

### 🧠 1. Schule als emotionaler Raum verstehen

Viele Eltern betrachten Schule primär als Lernort.

Doch für Kinder ist Schule vor allem:

👉 ein emotionaler Erfahrungsraum

Hier entstehen:

- Selbstwert
  - soziale Identität
  - Leistungswahrnehmung
- 

### 💡 Wichtiger Perspektivwechsel:

👉 Ein Kind mit Angst hat nicht „ein Schulproblem“

👉 sondern erlebt **emotionale Überforderung im schulischen Kontext**

---

### ⚠️ 2. Typische schulbezogene Ängste

Kinder äußern Angst oft indirekt.


---

#### Häufige Formen:

- Prüfungsangst
  - Angst vor mündlicher Mitarbeit
  - Angst vor Präsentationen
  - soziale Angst (Ablehnung, Ausgrenzung)
  - Angst vor Fehlern oder schlechten Noten
- 

#### Verdeckte Signale:

- Bauchschmerzen am Morgen
  - Müdigkeit
  - Rückzug
  - „Ich bin krank“
- 

 Diese Signale ernst zu nehmen ist der erste Schritt.

---

#### 3. Die Rolle der Eltern im Schulsystem

Eltern sind die Brücke zwischen Kind und Schule.

Doch oft fühlen sie sich:

- unsicher
  - machtlos
  - nicht ernst genommen
-

💡 **Wichtig:**

👉 Eltern dürfen aktiv sein – ohne konfrontativ zu werden.

---

#### 👤 **4. Kommunikation mit Lehrern – wie sie gelingt**

Die Qualität der Kommunikation entscheidet über die Zusammenarbeit.

---

✗ **Ungünstig:**

- Vorwürfe („Sie sehen das Problem nicht!“)
  - Druck
  - Emotionale Eskalation
- 

✅ **Erfolgreich:**

- sachlich
  - lösungsorientiert
  - respektvoll
- 

💬 **Beispiel:**

„Mir ist aufgefallen, dass mein Kind vor Prüfungen sehr große Angst hat. Ich würde gerne gemeinsam überlegen, wie wir es unterstützen können.“

---

👉 Ziel: Kooperation statt Konfrontation

---

#### 🌱 **5. Konkrete Unterstützungsmaßnahmen in der Schule**

Viele Schulen bieten Möglichkeiten – sie müssen nur angesprochen werden.

---

## Mögliche Anpassungen:

- mehr Zeit bei Prüfungen
  - kleinere Leistungsüberprüfungen
  - mündliche statt schriftliche Leistungen
  - vorbereitete Präsentationen
  - ruhiger Arbeitsplatz
- 

## Wichtig:

- 👉 Diese Maßnahmen sind keine „Sonderbehandlung“ –
  - 👉 sondern **Unterstützung für Chancengleichheit**
- 

## 6. Zusammenarbeit strukturiert gestalten

Ein einmaliges Gespräch reicht selten aus.

---

## Sinnvoll ist:

- regelmäßiger Austausch
  - klare Ziele
  - Feedback-Schleifen
- 

## Beispiel:

- Gespräch alle 4–6 Wochen
  - kurze Rückmeldung per E-Mail
  - Anpassung der Maßnahmen
- 

👉 Kontinuität schafft Sicherheit.

---

## 7. Lehrerperspektive verstehen

Lehrer arbeiten mit vielen Schülern gleichzeitig.

 Sie können nicht immer alles sehen.

---


**Wichtig für Eltern:**

- Geduld
  - klare Informationen
  - konkrete Beispiele
- 

 **Beispiel:**

„Mein Kind hat vor allem bei spontanen Wortmeldungen große Angst.“

---

 Je konkreter – desto hilfreicher.

---

## 8. Das Kind aktiv einbeziehen

Kinder sollten – je nach Alter – einbezogen werden.

---

Warum?

stärkt Selbstwirksamkeit

reduziert Hilflosigkeit

fördert Verantwortung

---

 **Beispiel:**

„Was würde dir in der Schule helfen, damit du dich sicherer fühlst?“

---

👉 Das Kind wird Teil der Lösung.

---

### ⚖️ 9. Zwischenforderung und Schutz – die richtige Balance

Eltern stehen oft zwischen zwei Polen:

- Schutz („Ich will mein Kind entlasten“)
  - Forderung („Es muss lernen, damit umzugehen“)
- 

#### ✖ Extreme vermeiden:

- völlige Entlastung
  - vollständiger Druck
- 

✅ Ziel:

👉 angepasste Herausforderung

---

Beispiel:

- Präsentation vorbereiten statt spontan halten
- 

### 🧩 10. Lernen neu denken – Druck reduzieren

Ein zentraler Punkt:

👉 Angst blockiert Lernen

---

Deshalb:

- kleine Lernschritte
  - klare Struktur
  - Pausen
  - positive Rückmeldung
- 

 **Wichtiger Satz:**

„Es geht nicht um perfekt – sondern um besser.“

---

## 11. Die Rolle des Selbstwerts im schulischen Kontext


Viele Ängste entstehen durch:

 „Ich bin nicht gut genug“

---

**Eltern können helfen:**

- Stärken sichtbar machen
  - Fortschritte betonen
  - Vergleich reduzieren
- 

 Schule bewertet Leistung – Eltern stärken Persönlichkeit.

---

## 12. Schulangst vs. Schulverweigerung

Ein wichtiger Unterschied:

---

**Schulangst:**

- Kind will eigentlich gehen

- wird von Angst blockiert
- 

### Schulverweigerung:

- bewusste Ablehnung
  - oft komplexere Ursachen
- 

👉 Bei Schulverweigerung: frühzeitig professionelle Hilfe

---

### 🌱 13. Langfristige Zusammenarbeit

Ziel ist nicht nur kurzfristige Entlastung.

👉 Sondern:

- Stabilität
  - Selbstvertrauen
  - langfristige Entwicklung
- 

### 🌟 Abschluss

Die Schule kann ein Ort der Angst sein –  
oder ein Ort des Wachstums.

---

👉 Der Unterschied liegt oft in der Zusammenarbeit.

---

### 🌟 Zentrale Erkenntnis:

Eltern und Schule sind keine Gegenspieler.

👉 Sie sind Partner.

---

🗨️ Abschließender Gedanke:

„Ein Kind braucht nicht perfekte Lehrer – sondern Erwachsene, die zusammenarbeiten.“



## Kapitel 23: Professionelle Hilfe – wann sie notwendig ist und wie Eltern den richtigen Weg finden

Viele Eltern stellen sich irgendwann die Frage:

👉 *„Reicht unsere Unterstützung zuhause – oder braucht mein Kind professionelle Hilfe?“*

Diese Frage ist kein Zeichen von Schwäche.

Im Gegenteil:

👉 **Sie zeigt Verantwortungsbewusstsein und Fürsorge.**

Denn Angst ist ein sensibles Thema – und manchmal braucht es zusätzlich zur familiären Begleitung eine fachliche Unterstützung, um langfristige Belastungen zu vermeiden.



### 1. Wann Eltern aufmerksam werden sollten

Nicht jede Angst ist behandlungsbedürftig.

Doch es gibt klare Signale, bei denen Eltern genauer hinschauen sollten.



▶ **Warnzeichen für einen erhöhten Unterstützungsbedarf**

Die Angst besteht über einen längeren Zeitraum (mehrere Monate)

Sie tritt regelmäßig und intensiv auf

Das Kind vermeidet wichtige Alltagssituationen (Schule, soziale Kontakte)

Es zeigen sich körperliche Beschwerden ohne klare medizinische Ursache

Das Kind wirkt dauerhaft angespannt, traurig oder erschöpft

Rückzug, Isolation oder starke Unsicherheit nehmen zu

---

💡 **Wichtig:**

👉 Je früher Unterstützung erfolgt, desto besser sind die Entwicklungschancen.

---

## ⚠️ 2. Der Unterschied zwischen „Phase“ und „Problem“

Kinder durchlaufen viele Entwicklungsphasen – auch mit Ängsten.

Doch Eltern sollten unterscheiden:

### ● Normale Phase:

- altersgerecht
- vorübergehend
- beeinträchtigt den Alltag kaum

### ● Behandlungsbedürftige Situation:

- dauerhaft
  - intensiv
  - einschränkend
- 

👉 Entscheidend ist nicht die Angst an sich –

👉 sondern ihr Einfluss auf das Leben des Kindes.


---

## 🧑 3. Welche Formen professioneller Hilfe gibt es?

Es gibt verschiedene Wege der Unterstützung – je nach Situation des Kindes.

---

## Verhaltenstherapie (kognitive Verhaltenstherapie)

 Besonders wirksam bei Angststörungen

Ziele:


- negative Gedanken erkennen
  - neue Denkweisen entwickeln
  - Verhalten schrittweise verändern
- 

## Gesprächstherapie / psychologische Begleitung

Fokus:

- Gefühle verstehen
  - emotionale Stabilität fördern
  - Selbstvertrauen stärken
- 

## Familienberatung

 Wenn das gesamte Familiensystem betroffen ist

Ziele:

- Kommunikation verbessern
  - Rollen klären
  - gemeinsame Strategien entwickeln
-

## Lerncoaching / schulpsychologische Unterstützung

Sinnvoll bei:

Prüfungsangst

schulischer Überforderung

Konzentrationsproblemen

---

 Gerade hier kannst du als Lernpsychologin eine zentrale Rolle spielen.

---

### 4. Wie Eltern den richtigen Ansprechpartner finden

Viele Eltern fühlen sich unsicher:

 „Wohin soll ich mich wenden?“

---

### Orientierung:

Kinderpsychologe → emotionale Themen

Psychotherapeut → tiefere Verarbeitung

Schulpsychologe → schulbezogene Probleme

Lerncoach → Lernstrategie + Angstbewältigung

---

### Tipp:

 Oft ist eine Kombination sinnvoll.

---

### 5. Die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Fachpersonen

Therapie funktioniert am besten, wenn:

👉 Eltern aktiv eingebunden sind.

---

#### Rolle der Eltern:

- Unterstützung im Alltag
  - Umsetzung von Übungen
  - Beobachtung von Veränderungen
- 

#### 💬 Wichtig:

„Therapie ersetzt nicht die Eltern – sie ergänzt sie.“

---

#### 🧠 6. Wie Eltern ihr Kind auf Unterstützung vorbereiten

Viele Kinder reagieren zunächst unsicher:

👉 „Ich bin doch nicht krank!“

👉 „Ich will da nicht hin!“

---

#### ❌ Fehler:

- Druck ausüben
  - Angst verstärken
- 

#### ✅ Besser:

- ehrlich erklären
  - positiv formulieren
- 

#### 💬 Beispiel:

„Das ist jemand, der Kindern hilft, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen.“

---

👉 Ziel: Vertrauen schaffen

---

## 🌱 7. Was Eltern von professioneller Hilfe erwarten können

Realistische Erwartungen sind entscheidend.

---

Therapie bedeutet:

- Zeit
  - kleine Schritte
  - Rückschritte
- 

! Wichtig:

👉 Es gibt keine „schnelle Lösung“.

---

Stattdessen:

👉 nachhaltige Entwicklung

---

## ⚖️ 8. Häufige Sorgen von Eltern

? „Wird mein Kind abgestempelt?“

👉 Nein – im Gegenteil:  
Unterstützung stärkt die Entwicklung.

---

? „Habe ich etwas falsch gemacht?“

👉 Schuld hilft nicht weiter.

---

👉 Wichtiger Gedanke:  
Eltern sind Teil der Lösung – nicht das Problem.

---

## 💛 9. Die emotionale Entlastung für Eltern

Ein oft übersehener Aspekt:

👉 Auch Eltern brauchen Unterstützung.

---

Professionelle Begleitung hilft auch Eltern:

- besser zu verstehen
  - sicherer zu handeln
  - emotional entlastet zu sein
- 

💬 Innerer Satz:

„Ich darf mir Hilfe holen.“

---

## 👨👩 10. Die Kombination: Zuhause + Therapie

Der größte Erfolg entsteht, wenn:

👉 Therapie + Alltag zusammenwirken

---

**Zuhause:**

- Sicherheit
- Beziehung
- Alltagstraining

**Therapie:**

- Struktur

- Methoden
  - Reflexion
- 

👉 Gemeinsam entsteht nachhaltige Veränderung.

---

### 🌟 Abschluss von Kapitel 23

Professionelle Hilfe ist kein letzter Ausweg.

👉 Sie ist ein **bewusster Schritt nach vorne**.

---

### 🌟 Zentrale Erkenntnis:

Ein Kind braucht kein perfektes Umfeld.

👉 Es braucht ein Umfeld, das bereit ist, **hinzuschauen und zu handeln**.

---

### 💬 Abschließender Gedanke:

„Manchmal ist der mutigste Schritt, sich Unterstützung zu holen.“



## Kapitel 24: Die innere Haltung der Eltern vertiefen

Eltern sollten sich fragen:

Bleibe ich ruhig?

Verstehe ich mein Kind wirklich?

Reagiere ich aus Angst oder aus Stärke?

👉 Kinder spiegeln die emotionale Haltung der Eltern.

---

Die Strategien, Übungen und Methoden sind wichtig – doch sie wirken nur dann nachhaltig, wenn sie von der **richtigen inneren Haltung** getragen werden.

👉 Die Haltung der Eltern ist der **unsichtbare Rahmen**, in dem sich das Kind emotional entwickelt.

Ein Kind spürt nicht nur, *was* Sie sagen – sondern vor allem, *wie* Sie innerlich eingestellt sind.

---



### 1. Warum die innere Haltung entscheidender ist als jede Methode

Viele Eltern suchen nach „der richtigen Technik“.

Doch Kinder reagieren nicht primär auf Techniken – sondern auf **emotionale Authentizität**.

👉 Ein Satz kann beruhigend oder verstärkend wirken – je nach innerer Haltung.

**Beispiel:**

- Unsicher gedacht:  
„Ich hoffe, das klappt jetzt..“ → Kind spürt Zweifel
  - Stabil gedacht:  
„Wir schaffen das Schritt für Schritt.“ → Kind spürt Sicherheit
- 

**Grundprinzip:**

👉 Kinder leihen sich die emotionale Stabilität der Eltern.

---

## 🧠 2. Die eigenen Ängste erkennen

Ein zentraler Punkt, der oft unterschätzt wird:

👉 Eltern bringen ihre eigenen Ängste mit.

Diese können sein:

- Angst, dass das Kind leidet
  - Angst vor schulischem Versagen
  - Angst, „kein guter Elternteil“ zu sein
  - eigene ungelöste Kindheitserfahrungen
- 

## 🔍 Reflexionsfragen für Eltern:

Was genau macht mir an der Angst meines Kindes Angst?

Reagiere ich aus Ruhe – oder aus Unsicherheit?

Welche Erfahrungen aus meiner Kindheit beeinflussen mich?

---

👉 Nur wer sich selbst versteht, kann sein Kind klar begleiten.

---

## 🧑 3. Emotionale Selbstregulation der Eltern

Kinder orientieren sich am Nervensystem der Eltern.

👉 Das bedeutet:

Wenn Eltern angespannt sind → Kind wird unsicher

Wenn Eltern ruhig sind → Kind kann sich regulieren

---

### Mini-Strategien für Eltern:

- bewusst langsamer sprechen
  - kurze Pause vor einer Reaktion
  - tiefe Atmung
- 

### Innerer Leitsatz:

„Ich bin der sichere Ort für mein Kind.“

---

### 4. Akzeptanz statt Kontrolle

Viele Eltern möchten die Angst „wegmachen“.

Doch:

 **Angst lässt sich nicht kontrollieren – nur begleiten.**

---

### Kontrolle bedeutet:

- „Du darfst keine Angst haben“
  - „Das muss weggehen“
- 

### Akzeptanz bedeutet:

- „Die Angst ist da – und das ist okay“
  - „Wir gehen gemeinsam damit um“
- 

### Wirkung:

Das Kind fühlt sich nicht falsch – sondern verstanden.

---

## 🌱 5. Vertrauen in die Entwicklung des Kindes

Ein wichtiger Perspektivwechsel:

👉 Das Kind ist nicht „schwach“ – es ist in Entwicklung.

---

💡 Eltern dürfen sich fragen:

Was lernt mein Kind gerade durch diese Angst?

Welche Stärke kann daraus entstehen?

---

Beispiele:

- Angst → wird zu Mut
  - Unsicherheit → wird zu Selbstvertrauen
  - Rückzug → wird zu sozialer Kompetenz
- 

👉 Vertrauen ist der Boden für Wachstum.

---

## ⚖️ 6. Die Balance zwischen Schutz und Herausforderung

Eine der schwierigsten Aufgaben:

👉 Wann schütze ich mein Kind – und wann fordere ich es?

---

❌ Zu viel Schutz:

- verstärkt Vermeidung
- hemmt Entwicklung

❌ Zu viel Druck:

- überfordert

- verstärkt Angst
- 

### Die richtige Balance:

- begleiten
  - ermutigen
  - kleine Schritte ermöglichen
- 


### Leitsatz:

„Ich lasse dich nicht allein – aber ich nehme dir den Weg nicht ab.“

---

### 7. Das Kind wirklich sehen

Oft sehen Eltern das Verhalten – aber nicht das dahinterliegende Gefühl.

 „Nicht wollen“ ist oft „nicht können“.

---

### Beispiel:

Kind: „Ich gehe nicht!“

Eltern sehen: Widerstand

In Wirklichkeit: Überforderung

---

### Ziel:

 Hinter das Verhalten schauen

---

### 8. Geduld als zentrale Kompetenz

Angst verändert sich langsam.

 Es gibt Fortschritte – und Rückschritte.

---

**Wichtig:**

- kein Vergleich mit anderen Kindern
  - kein Zeitdruck
  - kleine Schritte anerkennen
- 


 **Innerer Satz:**

„Mein Kind hat sein eigenes Tempo.“

---

 **9. Fehlerfreundlichkeit – auch bei Eltern**

Niemand reagiert immer perfekt.

 Und das ist in Ordnung.

---

**Wichtig:**

- sich selbst nicht verurteilen
  - aus Situationen lernen
  - sich entschuldigen, wenn nötig
- 

 **Beispiel:**

„Es tut mir leid, dass ich vorhin laut geworden bin. Ich war auch überfordert.“

---

 Das stärkt die Beziehung enorm.

---

 **10. Beziehung als Fundament**

Die wichtigste Ressource eines Kindes ist:

👉 eine stabile Beziehung zu den Eltern

---

Diese entsteht durch:

- Zeit
  - Aufmerksamkeit
  - echtes Zuhören
  - emotionale Verfügbarkeit
- 

💡 **Merksatz:**

👉 Verbindung heilt mehr als jede Methode.

---

🌱 **11. Die Haltung im Alltag verankern**

Es reicht nicht, etwas zu verstehen.

👉 Es muss im Alltag gelebt werden.

---

**Praktische Umsetzung:**

- täglich kurze Gespräche
  - bewusst Zeit nehmen
  - ruhig reagieren
  - Gefühle benennen
- 
-

## 🌸 Abschluss von Kapitel 24

Die innere Haltung ist kein Konzept.

👉 Sie ist eine tägliche Entscheidung.

Eine Entscheidung für:

- Ruhe statt Reaktion
  - Verständnis statt Bewertung
  - Vertrauen statt Kontrolle
- 

### 🌟 Die zentrale Erkenntnis:

Ihr Kind braucht keine perfekten Eltern.

👉 Es braucht **echte, ruhige und verlässliche Begleiter.**

### 🌟 Die zentrale Erkenntnis:

Ihr Kind braucht keine perfekten Eltern.

👉 Es braucht **echte, ruhige und verlässliche Begleiter.**

---

### 💬 Abschließender Gedanke:

„Ich begleite dich – egal wie schwer es ist.“

## Kapitel 25: Schwierige Situationen richtig begleiten

### Situation: Kind verweigert Schule

✗ „Du musst gehen!“

✓ „Ich sehe, dass es schwer ist. Wir gehen Schritt für Schritt.“

---

### Situation: Panik

✗ „Beruhig dich!“

✓ „Ich bin da. Atme mit mir.“

---

### 1. Wenn das Kind blockiert („Ich kann nicht!“)

#### Situation:

Das Kind sitzt vor den Hausaufgaben oder einer Aufgabe und sagt:

👉 „Ich kann das nicht!“

👉 „Ich schaffe das nie!“

#### ✗ Häufige Reaktion:

- „Doch, das kannst du!“
- „Du musst dich mehr anstrengen!“

👉 Problem: Das Kind fühlt sich nicht verstanden.

---

#### ✓ Bessere Reaktion:

##### 1. Gefühl spiegeln

„Es fühlt sich gerade sehr schwer für dich an, oder?“

##### 2. Druck rausnehmen


„Du musst es nicht sofort können.“

##### 3. In kleine Schritte teilen

„Lass uns nur die erste Aufgabe gemeinsam anschauen.“

---

 Ziel:

 Das Kind erlebt: *Ich bin nicht allein – und ich kann anfangen.*

---


 2. Wenn das Kind eine Angstattacke hat

 Symptome:

- schnelles Atmen
  - Zittern
  - Weinen
  - Panik
- 

 Was Eltern oft tun:

- „Beruhig dich!“
- „Es ist nichts!“

 Problem: Das Kind fühlt sich noch unsicherer.

---

Richtige Begleitung:

**Schritt 1: Präsenz zeigen**

„Ich bin hier bei dir.“

**Schritt 2: Körper regulieren**

- ruhig mitatmen
- Hand halten
- langsame Stimme

### Schritt 3: Orientierung geben

„Das geht gleich vorbei. Dein Körper beruhigt sich wieder.“

---

 **Wichtig:**

 Nicht erklären – **regulieren**.

---


### 3. Wenn das Kind nicht zur Schule gehen will

 **Hintergründe:**

- Angst vor Bewertung
  - soziale Unsicherheit
  - Überforderung
- 

 **Typische Fehler:**

- Zwang („Du gehst jetzt!“)
- Nachgeben („Dann bleib halt zuhause“)

 Beide verstärken langfristig die Angst.


---

 **Besserer Weg:**

#### 1. Verständnis zeigen

„Ich sehe, dass dir das gerade Angst macht.“

#### 2. Ziel klar halten

 Schule bleibt wichtig

#### 3. Zwischenlösung finden

- nur 1 Stunde gehen

- Begleitung anbieten
  - Lehrer informieren
- 

 Ziel:

 Teilnahme ermöglichen – ohne Überforderung

---

#### 4. Wenn das Kind Angst vor anderen Kindern hat

 Situation:

- Rückzug
  - kein Kontakt
  - Angst vor Ablehnung
- 

 Unterstützung:

- soziale Situationen üben
- Rollenspiele zuhause
- kleine Kontakte fördern

Beispiel:

 Ein Freund statt große Gruppe

---

 Satz für Eltern:

„Du musst nicht perfekt sein – nur du selbst.“

---

#### 5. Wenn die Angst abends kommt

Abends verstärken sich Ängste häufig.

 Gründe:

- weniger Ablenkung
  - Müdigkeit
  - Gedanken werden stärker
- 

✅ **Hilfreiche Rituale:**

- feste Schlafenszeit
  - ruhige Gespräche
  - keine Bildschirme
  - kleine Entspannungsübung
- 

💬 **Wichtiger Satz:**

„Du bist sicher. Ich bin in deiner Nähe.“

---

🚫 **6. Wenn Angst sich als Wut zeigt**

Viele Kinder zeigen Angst nicht direkt – sondern als:

- Wut
  - Aggression
  - Trotz
- 

🔍 **Wichtig zu verstehen:**

👉 Wut ist oft „verkleidete Angst“

---

✅ **Reaktion:**

1. Ruhe bewahren

2. Verhalten begrenzen („Ich lasse nicht zu, dass du schlägst“)
3. Gefühl benennen

„Ich glaube, du bist gerade überfordert.“

---

 **Ziel:**

 Emotion verstehen – Verhalten lenken

---

## 7. Wenn das Kind sich komplett zurückzieht

 **Warnzeichen:**

- wenig Kontakt
  - viel alleine
  - kein Interesse
- 

 **Wichtig:**

Nicht drängen – aber auch nicht ignorieren.

---

 **Vorgehen:**

- sanft Kontakt anbieten
- gemeinsame Zeit schaffen
- Interesse zeigen

„Ich bin da, wenn du reden möchtest.“

---

## 8. Eltern in Stresssituationen: Selbstregulation

Eltern sind Menschen.

👉 Und manchmal reagieren sie selbst mit:

- Angst
  - Ungeduld
  - Überforderung
- 

💡 **Wichtige Frage:**

👉 *Bin ich gerade ruhig – oder reagiere ich aus Stress?*

---

🧘 **Mini-Technik für Eltern:**

- tief durchatmen
  - kurz innehalten
  - bewusst sprechen
- 

🎯 **Grundregel:**

👉 **Ein ruhiger Elternteil = ein ruhigeres Kind**

---

💬 **9. Die richtige Sprache im Alltag**

Sprache wirkt direkt auf das emotionale System des Kindes.

---

❌ **Vermeiden:**

- „Das ist doch nichts“
  - „Du übertreibst“
  - „Andere schaffen das auch“
-

✅ **Besser:**

- „Ich verstehe dich.“
  - „Das ist gerade schwer für dich.“
  - „Wir machen das gemeinsam.“
- 

🌱 **10. Langfristige Begleitung in schwierigen Phasen**

Angst verschwindet nicht über Nacht.

👉 Es ist ein Prozess.

---

**Eltern sollten:**

- Geduld haben
  - kleine Fortschritte sehen
  - Rückschritte akzeptieren
- 

💬 **Wichtiger Gedanke:**

„Heilung ist kein gerader Weg.“

---

🌟 **Abschluss dieses Kapitels**

Schwierige Situationen sind keine Störungen im Alltag.

👉 Sie sind **Lernmomente**.

Für das Kind –  
aber auch für die Eltern.

---

🌟 **Die wichtigste Erkenntnis:**

Nicht die perfekte Reaktion verändert alles.

👉 Sondern die **konstante Haltung von Ruhe, Verständnis und Vertrauen.**

## Kapitel 26: Langfristige Entwicklung

Ein Kind, das lernt mit Angst umzugehen, entwickelt:

- emotionale Stabilität
- Selbstvertrauen
- Problemlösefähigkeit

 Angst wird zur Stärke.

---

### Gesamtfazit des Leitfadens

Angst ist kein Zeichen von Schwäche.


 Sie ist ein Entwicklungsprozess.

Und Eltern sind dabei:

- Begleiter
  - Unterstützer
  - Sicherheitsanker
- 

### Abschließende Worte

Jedes Kind hat seine eigene Geschwindigkeit.

 Es geht nicht darum, Angst zu vermeiden.

 Es geht darum, **mutig mit ihr umzugehen**.

Und genau das lernt ein Kind:

 **durch dich.**

