

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung: Oskar hat Angst</b> .....	7
<b>2</b>	<b>Basiswissen Angst</b> .....	9
<b>2.1</b>	Offene Ängste und wie sie sich zeigen .....	9
<b>2.2</b>	Woran Sie versteckte Ängste erkennen .....	11
<b>2.3</b>	Vom Sinn der Angst .....	13
<b>2.4</b>	Stressreaktionen und existenzielle Angst .....	15
<b>2.5</b>	Von der situativen Angst zur Dauerangst .....	18
<b>2.6</b>	Das Leiden an der Angst .....	21
<b>2.7</b>	Entwicklungsängste .....	23
<b>2.8</b>	Umgetauschte Gefühle .....	24
<b>2.9</b>	Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen .....	26
<b>3</b>	<b>Die sieben großen Kinderängste und was die angstvollen Kinder brauchen</b> .....	29
<b>3.1</b>	Die Angst vor Neuem .....	29
<b>3.2</b>	Die Angst vor Gewalt .....	32
<b>3.3</b>	Die Angst vor Ablehnung und Einsamkeit .....	35
<b>3.4</b>	Die Angst vor Verlusten .....	37
<b>3.5</b>	Die Angst vor dem Versagen .....	39
<b>3.6</b>	Die Angst, ins Leere zu gehen .....	41
<b>3.7</b>	Die Angst, die nicht zu greifen ist .....	43

<b>4</b>	<b>Sieben Reaktionen auf Kinderängste, die Sie vermeiden sollten</b> .....	48
<b>4.1</b>	„Stell dich nicht so an“ .....	48
<b>4.2</b>	„Abhärten“ .....	49
<b>4.3</b>	Einfach weggehen .....	50
<b>4.4</b>	Vergleichen .....	50
<b>4.5</b>	„Schäm dich“ .....	51
<b>4.6</b>	Verniedlichen .....	52
<b>4.7</b>	Auslachen .....	52
<b>5</b>	<b>Was gegen Ängste hilft</b> .....	54
<b>5.1</b>	Unterstützende Gespräche .....	54
<b>5.2</b>	Halt geben .....	56
<b>5.3</b>	Angstfresserchen .....	58
<b>5.4</b>	Schutzobjekte .....	60
<b>5.5</b>	Geschichten .....	62
<b>5.6</b>	Spielerische Identifikation .....	65
<b>5.7</b>	Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken .....	66
<b>6</b>	<b>Was Eltern und Erzieherinnen tun können</b> .....	69
<b>6.1</b>	Eltern und Kinderängste .....	69
<b>6.2</b>	Gelingende Elterngespräche .....	72
<b>6.3</b>	Angsterfahrungen von Erzieherinnen .....	74
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	78