

So hilft dir dieses Buch 6

Eure Angst verstehen 8

Eure Angst hat ganz schön viel Macht 11

Eure Angst kann euch aktiv oder passiv machen 14

Eure Angst ist gut und schlecht 17

Eure Angst entsteht im Kopf 20

Eure Angst wächst mit der Zeit 22

Eure Angst braucht Begleitung 23

Eure Angst ist individuell 24

Eure Angst maskiert sich 31

Achte gut auf dich und deine Angst 44

Achte auf dein Erziehungsverhalten 47

Sinnvoller Umgang mit Angst 52

Geplanter, nicht sinnvoller Umgang mit Angst 54

Nicht geplanter, nicht sinnvoller Umgang mit Angst 58

Ihr könnt eure Angst bewältigen 64

Eure Angst bewältigen 66

Grundsätzlicher Umgang mit Angst	68
Mit deinem Kind über Angst sprechen	73
Gute Strategien gegen eure Angst	92

Angst vor Trennungen	119
Wenn Loslassen zu Hause Angst macht	126
Wenn die Nächte Angst machen	128
Wenn das Alleinsein in der Kita Angst macht	130
Wenn das Alleinsein in der Schule Angst macht	132
Angst vor Konflikten	134
Angst vor anderen Menschen	137
Wenn Fremde Angst machen	138
Wenn Geschwister Angst machen	140
Wenn kleinere Kinder Angst machen	142
Wenn große Gruppen Angst machen	143
Wenn Nähe und Berührungen Angst machen	145
Wenn Sprechen (vor anderen) Angst macht	148
Angst vor Bewertungen durch andere	151
Wenn Fehler und Prüfungen Angst machen	151
Wenn Publikum Angst macht	154
Angst vor Veränderungen	156
Wenn Verantwortung und Entscheidungen Angst machen	159
Angst um den Körper und die Gesundheit	161
Wenn Verletzungen, Krankheiten oder der Tod Angst machen	161
Wenn Schmutz Angst macht	164
Wenn Schmerzen Angst machen	165
Wenn Arztpraxen und Krankenhäuser Angst machen	167

Angst vor besonderen Orten und Situationen	169
Wenn große Plätze Angst machen	169
Wenn große Enge Angst macht	171
Wenn eine gruselige Atmosphäre und Dunkelheit Angst machen	173
Wenn Spielplätze und fremde Umgebungen Angst machen	176
Angst vor Höhe	178
Angst vor Wasser	180
Angst vor Lautstärke	182
Angst vor dem Essen	185
Angst vor Medieninhalten und Fantasiegestalten	187
Wenn Bücher Angst machen	188
Wenn Filme und Hörspiele Angst machen	189
Wenn Spiele und Spielsachen Angst machen	191
Angst vor Einbrechern und Diebstahl	193
Angst vor Tieren	195
Wenn Spinnen Angst machen	195
Wenn Hunde Angst machen	197
Angst vor spitzen und scharfen Gegenständen	199
Angst vor Krisen in der Welt	202
Wenn Nachrichten Angst machen	202
Angst vor Krisen zu Hause	204
Wenn große Veränderungen Angst machen	204
Wenn die finanzielle Situation Angst macht	206
Wenn elterliche Erkrankungen Angst machen	208
Weiterführende Literatur	212