

# Inhalt

## Teil 1: Angst ist ein Problem 11

- 1 Die Angst-Epidemie 13
- 2 Was steckt hinter der Epidemie? 44

## Teil 2: Angst verstehen 65

- 3 Das Einmaleins der Angst 67
- 4 Wie man Angst bei einem Kind erkennt 87

## Teil 3: Wie man Kinder erzieht, die an Angst leiden 109

- 5 Lernen am Modell 111
- 6 Auf den Angstmoment eines Kindes reagieren 121
- 7 Wie Sie unabhängige, resiliente Kinder erziehen 135
- 8 Wie Sie Ihren Erziehungsstil verfeinern 148

## Teil 4: Instrumente, um Angst zu bewältigen 157

- 9 Nach-innen-Hören – ein Instrument emotionaler Intelligenz 159
- 10 Tiefe Atmung 168
- 11 Achtsamkeit 179
- 12 Körperliche Bewegung 191
- 13 Defusion (Entschärfung) 202

## **Teil 5: Angstmindernde Faktoren der Lebensführung 211**

- 14 Jede Menge schlafen 213
- 15 Gut essen 221
- 16 Spielen gehen 230
- 17 Zeit im Grünen genießen 239
- 18 Wissen, was zählt 247
- 19 Ehrenamtlich tätig werden 255
- 20 Beziehungen ausbauen 261

## **Teil 6: Mit erheblichen Angstproblemen umgehen 269**

- 21 Wenn Kinder mehr Beistand benötigen 272
- 22 Methoden, mit Angst und ihrer Behandlung umzugehen 284
- 23 Wie die Schule helfen kann 295

Nachwort 313

Service 318

Sachverzeichnis 336