

Inke Hummel

# Deine ANGST, meine ANGST

Die Gefühle  
deines Kindes  
sicher begleiten

Deine eigenen  
Ängste nicht  
übertragen

**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autorin**

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.  
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Inke Hummel

*Deine*  
**ANGST,**  
*meine*  
**ANGST**

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.  
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# INHALT

## So hilft dir dieses Buch

6

## Eure Angst verstehen ..... 8

### Das musst du über eure Angst wissen 10

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

### Das musst du über deine Angst wissen 43

Achte gut auf dich und deine Angst .....	44
Achte auf dein Erziehungsverhalten .....	47

### Das musst du über den Umgang mit Angst wissen 51

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

## So kontrolliert ihr eure Angst ..... 68

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

## So geht ihr mit spezifischen Ängsten um ..... 118

<b>Angst vor Trennungen .....</b>	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
<b>Angst vor Konflikten .....</b>	134
<b>Angst vor anderen Menschen .....</b>	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
<b>Angst vor Bewertungen durch andere .....</b>	151
Wenn Fehler und Prüfungen Angst machen .....	151
Wenn Publikum Angst macht .....	154
<b>Angst vor Veränderungen .....</b>	156
Wenn Verantwortung und Entscheidungen Angst machen .....	159
<b>Angst um den Körper und die Gesundheit .....</b>	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

<b>Angst vor besonderen Orten und Situationen</b>	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
<b>Angst vor Höhe</b>	178
<b>Angst vor Wasser</b>	180
<b>Angst vor Lautstärke</b>	182
<b>Angst vor dem Essen</b>	185
<b>Angst vor Medieninhalten und Fantasiegestalten</b>	187
Wenn Bücher Angst machen	188
Wenn Filme und Hörspiele Angst machen	189
Wenn Spiele und Spielsachen Angst machen	191
<b>Angst vor Einbrechern und Diebstahl</b>	193
<b>Angst vor Tieren</b>	195
Wenn Spinnen Angst machen	195
Wenn Hunde Angst machen	197
<b>Angst vor spitzen und scharfen Gegenständen</b>	199

## So geht ihr mit Angst in besonderen Krisen um 201

<b>Angst vor Krisen in der Welt</b>	202
Wenn Nachrichten Angst machen	202
<b>Angst vor Krisen zu Hause</b>	204
Wenn große Veränderungen Angst machen	204
Wenn die finanzielle Situation Angst macht	206
Wenn elterliche Erkrankungen Angst machen	208

## Du kannst das! 210

## Weiterführende Literatur 212

# SO HILFT DIR DIESES BUCH

Du weißt manchmal nicht, wie du deinem Kind richtig helfen kannst, wenn es vor lauter Angst stark reagiert, etwas nicht tun möchte und verzweifelt ist? Und du selbst kennst solche überbordenden Angstgefühle auch sehr gut und sorgst dich, ob deine Angst die deines Kindes womöglich noch verstärken könnte?

In beiden Fällen hilft dir dieser Ratgeber. Ich zeige dir, was Angst eigentlich ist, was sie auslösen kann und wo sie überhaupt herkommt. Du wirst verstehen können, wie du sinnvoll mit Angst umgehst, was dein ängstliches Kind von dir braucht und wie ihr verschiedene spezifische Ängste nach und nach angehen könnt.

Die Tipps zu den einzelnen Ängsten kannst du auch jeweils einzeln nachlesen – je nachdem, was bei euch gerade Thema ist. Mein „**6-Schritte-Plan gegen eure Angst**“ (Seite 94/95) wird dich bei all dem unterstützen.

All diese Tipps helfen euch beiden: dir und deinem Kind. Denn Ängste kommen in jedem Alter vor und viele Erwachsene haben den Umgang mit Angst nicht gut gelernt. Zusammen mit deinem Kind hast du die Chance, das nachzuholen.

Folgende Symbole erleichtern dir die Orientierung im Ratgeber:



Konkrete Tipps für den Alltag mit deinem Kind



Erklärungen wichtiger Begriffe



Reflexionsfragen zu deiner eigenen Angst



Detektivfragen zur Angst deines Kindes



Buchtipps, um Themen zu vertiefen

So kannst du deine Angst in den Griff bekommen und dein Kind auch wirklich gut begleiten.

# DAS MUSST DU ÜBER EURE ANGST WISSEN

*Ein guter Umgang mit Gefühlen ist keinem Menschen in die Wiege gelegt. Alle müssen ihn lernen. Bei Gefühlen, die als negativ gelten, wird das gern verhindert.*

*Kinder sollen solche Gefühle lieber unterdrücken:*

*„Du musst keine Angst haben.“ „Hör auf damit, deine Wut herauszubrüllen.“ „Neid ist hässlich.“ Leider schaden solche Ansichten der kindlichen Entwicklung sehr. Gerade Angst kann und soll man nicht wegreden. Sie muss verstanden und bewältigt werden, damit das Leben leicht sein kann.*

Vielleicht hast du das als Kind auch so erfahren? Und vielleicht tust du dich jetzt deshalb manchmal schwer mit deiner Angst und auch damit, dein ängstliches Kind gut zu begleiten? Daran kannst du leicht etwas ändern.

In meinen Familienberatungen erlebe ich viele Eltern und Kinder, für die Ängste ein großes Problem darstellen. Wenn es bei dir auch so ist, bist du damit nicht allein. Die Eltern in den Beratungen sind unsicher, wie sie mit ihrem Kind an seiner Angst arbeiten können, denn oft haben sie den Umgang damit selbst nicht gut gelernt. Häufig vermeiden Eltern dann einfach, dass ihr Kind dem Angstauslöser begegnet, doch dieser vermeintliche Schutz lässt das bedrückende Gefühl noch größer werden. Nicht selten besteht die Herausforderung