

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

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

So geht ihr mit Angst in besonderen Krisen um 201

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

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 wegre-den. 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 Angstausröser begegnet, doch dieser vermeintliche Schutz lässt das bedrückende Gefühl noch größer werden. Nicht selten besteht die Herausforderung