

Wilhelm Rotthaus

ÄNGSTE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN



DAS
ELTERN
BUCH

ERKENNEN, VERSTEHEN, LÖSEN

2020

VORWORT	7
1 ANGSTSTÖRUNGEN ERKENNEN	10
Typische Ängste von Kindern und Jugendlichen im Laufe ihrer Entwicklung.....	10
Angststörungen.....	11
Angststörung mit Trennungsangst.....	12
Spezifische Phobie.....	13
Soziale Phobie.....	14
Generalisierte Angststörung.....	17
Panikstörung.....	18
Agoraphobie.....	20
Prüfungsangst.....	21
Alpträume.....	22
2 ANGSTSTÖRUNGEN VERSTEHEN	24
Die Kooperation des Angstzentrums mit der vorderen Hirnregion.....	24
Angst – unser Freund und Helfer.....	25
Angst als Signal für einen anstehenden Entwicklungsschritt....	26
Keine Angst haben wollen.....	28
Stress senkt die Schwelle für Angst.....	29
Ängstliche Eltern als Modell.....	31
Die Bedeutung der Kompetenz- und Kontrollüberzeugung.....	32
Familiäres Entgegenkommen.....	33
Das Vermeiden der Angstsituation.....	34
Die Funktion der Angst innerhalb der Familie.....	36
Familiäre Isolation.....	37
3 ANGSTSTÖRUNGEN LÖSEN	39
Auftakt.....	39
Das Zusammenspiel im Erleben und Verhalten der Familienmitglieder.....	41
Die Zukunft mit einer erträglichen Angst als Ziel.....	42
Verzicht auf den Versuch, die Angst zu unterdrücken.....	45

Angstgedanken infrage stellen	47
Die eigene Angst erziehen.....	48
Eine positive Beziehung zur Angst aufbauen	50
Reden über gute und angstfreie Zeiten	50
Stressquellen reduzieren	51
Die Bereitschaft zur Mitarbeit fördern.....	54
Zutrauen und Zumuten	55
Familiäres Entgegenkommen abbauen.....	57
Das Vermeiden vermeiden – sich der Angst aussetzen.....	60
Kontroll- und Kompetenzüberzeugungen fördern	65
Die Angst beeinflussen, wenn sie sich anmeldet	66
Ablenkung.....	67
Energie folgt der Aufmerksamkeit.....	68
Symbole und kleine Rituale nutzen	70
Symptome malen und verändern.....	72
Den anstehenden Entwicklungsschritt gemeinsam bewältigen ...	73
Das Thema im Hintergrund – die Funktion der Angst in der Familie	77
Unterstützer hinzuziehen.....	79
Hilfreiche Geschichten.....	81
Hilfreiche Kinderbücher.....	85
Unterstützendes Elternverhalten bei sozialer Phobie	87
Spezielle Maßnahmen gegen das ständige Grübeln bei einer generalisierten Angststörung.....	89
Prüfungsangst.....	91
Alpträume	99
ANHANG	102
Entwicklungsaufgaben des Kindes sowie die korrespondierenden Entwicklungsaufgaben der Eltern.....	102
Entwicklungsaufgaben des Jugendlichen sowie die korrespondierenden Entwicklungsaufgaben der Eltern.....	103
ÜBER DEN AUTOR	105