

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
-------------------------	---

Teil I: Für Bezugspersonen von überängstlichen Kindern und Jugendlichen

1	Die diagnostische Einschätzung von Angst	15
1.1	Normale Angst	15
1.2	Angstinhalte bei Kindern und Jugendlichen	16
1.3	Normale Angst im Vergleich zu panischer und phobischer Angst	18
1.4	Die drei Ebenen des Angsterlebens	19
1.5	Auslöser von Angst, Stressreaktion, Teufelskreis der Angst und Angstthemen	22
1.6	Die Diagnose von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter	23
1.6.1	Trennungsangst	25
1.6.2	Panikanfälle und Panikstörung	27
1.6.3	Agoraphobie	29
1.6.4	Spezifische, isolierte Phobien	30
1.6.5	Soziale Phobie und Schulverweigerung	31
1.6.6	Generalisierte Angststörung	33
1.6.7	Zwangsstörung und Ticstörungen	35
1.6.8	Akute und Posttraumatische Belastungsstörung	37
1.7	Risikofaktoren für die Entstehung von Angststörungen	38
1.7.1	Vorkommen	38
1.7.2	Geschlecht	39
1.7.3	Familiäre Häufung von Angststörungen	40
1.7.4	Empfänglichkeit für Angst und Angstsensibilität	42
1.7.5	Kritische Lebensereignisse lösen Angst aus und halten sie aufrecht	43
1.7.6	Entstehung von panischer und phobischer Angst	46
2	Was Eltern gegen die Ängste ihrer Kinder tun können	49
2.1	Beobachtung und diagnostische Einschätzung der Angst	49
2.2	Wirkungsvolle verhaltenstherapeutische Vorgehensweisen	54
2.2.1	Kinder mit Angst konfrontieren – graduierte Konfrontation ...	54
2.2.2	Begleitung in der Angstsituation	61

2.2.3	Soziale Modelle	61
2.2.4	Konsequenzen des Angsterlebens	63
2.2.5	Sport, Entspannung und Gesundheitsverhalten	65
2.2.6	Flexibilität und Eigenständigkeit bei der Angstbehandlung	70
2.3	Was ist, wenn ein Elternteil ebenfalls unter Angst leidet?	71
2.4	Weitere Besonderheiten von Ängsten	76
2.4.1	Alpträume	76
2.4.2	Angst vor Sterben und Tod	78
2.4.3	Was tun, wenn Ängste nicht in kleinen Schritten angegangen werden können?	79
2.4.4	Hinweise für Eltern von Kindern mit Sozialer Phobie	80
2.4.5	Hinweise für Eltern von Kindern mit Generalisierter Angststörung	89
2.4.6	Hinweise für Eltern von Kindern mit Zwängen	92
2.4.7	Die Vorteile von Angst (Krankheitsgewinn)	96
2.4.8	Fazit	97

Teil II: Für ältere Kinder und Jugendliche mit panischen Ängsten

3	Beschreibung der verschiedenen Ängste	101
3.1	Was ist normale Angst und wozu ist sie gut?	101
3.2	Wie sehen Angststörungen aus?	102
3.3	Wie entstehen Angststörungen?	111
4	Wie kannst du deine Angst bewältigen und überwinden?	116
4.1	Angst beobachten und im Angsttagebuch notieren	117
4.2	Mutig in die Angst hinein (Konfrontation) und standhalten	120
4.3	Konzentrationslenkung gegen negative Selbstbeobachtung	124
4.4	Werde selbstständig in deiner Lebensführung	126
4.5	Verhalte dich gesund	127
4.6	Setze dich mehr durch	129
4.7	Zum Schluss: Plane deine Zukunft	131
	Literaturempfehlungen	132
	Anhang	133
	Bauchatmung	133
	Die fortschreitende (progressive) Muskelentspannung	134
	Zwei kurze Entspannungsgeschichten	139
	Leserbrief	141