

Inhalt

Geleitwort	9
Dank	13
1 Einleitung	17
2 Ängste sind normal	27
Das limbische System	28
Kampf	29
Flucht	30
Erstarren	31
Frühkindliche Ängste	34
Ängste des Kleinkindes	37
Ängste der Schulkinder	38
Ängste in Pubertät und Adoleszenz	39
3 Was sich hinter den Ängsten verbergen kann	41
Eine psychoanalytische Reise ins Reich des Unbewussten	43
Angst vor Trennung	46
Angst vor dem Neuen	51
Angst vor den eigenen Gefühlen	55
Angst vor der eigenen Entwicklung	59
Angst vor magischen Wesen	60
Prüfungsangst	60
Angst vor dem Berufsleben	61
Depressivität als Angst vor der eigenen Entwicklung	62
Abwehrmechanismen	64

4	Angststörungen	69
	Trennungsängste	71
	Soziale Ängste	74
	Phobien	77
	Panik	79
5	Was kannst du für dein Kind tun?	81
	Ich kann mein Kind doch nicht leiden lassen – welches Elternverhalten hilft bei Angst?	81
	Die zwei Schritte zur Veränderung	84
	<i>Erfassen der Ist-Situation</i>	84
	<i>Sich der eigentlichen Angst stellen</i>	86
	Die vier Entwicklungsprinzipien	89
	<i>Halt geben</i>	92
	<i>Halt haben</i>	102
	<i>Fördern statt Fordern</i>	106
	<i>Befähigen</i>	111
6	Welche Hilfen gibt es noch?	117
	Literatur	121