

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
-------------------------	----

Teil I

Für Bezugspersonen von überängstlichen Kindern und Jugendlichen

1	Die diagnostische Einschätzung von Angst	19
1.1	Normale Angst	19
1.2	Angstinhalte bei Kindern und Jugendlichen	21
1.3	Normale Angst im Vergleich zu panischer und phobischer Angst	23
1.4	Die drei Ebenen des Angsterlebens	24
1.5	Auslöser von Angst, Stressreaktion, Teufelskreis der Angst und Angstthemen	27
1.6	Die Diagnose von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter	28
1.6.1	Trennungsangst	30
1.6.2	Panikanfälle und Panikstörung	32
1.6.3	Agoraphobie	34
1.6.4	Spezifische, isolierte Phobien	36
1.6.5	Soziale Phobie und Schulverweigerung	37
1.6.6	Generalisierte Angststörung	39
1.6.7	Zwangsstörung und Ticstörungen	42
1.6.8	Akute und Posttraumatische Belastungsstörung	44
1.7	Risikofaktoren für die Entstehung von Angststörungen ..	45
1.7.1	Vorkommen	45
1.7.2	Geschlecht	46
1.7.3	Familiäre Häufung von Angststörungen	47
1.7.4	Empfänglichkeit für Angst und Angstsensibilität	49
1.7.5	Kritische Lebensereignisse lösen Angst aus und halten sie aufrecht	51
1.7.6	Entstehung von panischer und phobischer Angst	53

2	Was Eltern gegen die Ängste ihrer Kinder tun können	57
2.1	Beobachtung und diagnostische Einschätzung der Angst	57
2.2	Wirkungsvolle verhaltenstherapeutische Vorgehensweisen	63
2.2.1	Kinder mit Angst konfrontieren – graduierte Konfrontation	63
2.2.2	Begleitung in der Angstsituation	70
2.2.3	Soziale Modelle	71
2.2.4	Konsequenzen des Angsterlebens	73
2.2.5	Sport, Entspannung und Gesundheitsverhalten	75
2.2.6	Flexibilität und Eigenständigkeit bei der Angstbehandlung	82
2.3	Was ist, wenn ein Elternteil ebenfalls unter Angst leidet?	83
2.4	Weitere Besonderheiten von Ängsten	89
2.4.1	Alpträume	89
2.4.2	Angst vor Sterben und Tod	91
2.4.3	Was tun, wenn Ängste nicht in kleinen Schritten angegangen werden können?	92
2.4.4	Hinweise für Eltern von Kindern mit Sozialer Phobie ...	93
2.4.5	Hinweise für Eltern von Kindern mit Generalisierter Angststörung	104
2.4.6	Hinweise für Eltern von Kindern mit Zwängen	109
2.4.7	Die Vorteile von Angst (Krankheitsgewinn)	113
2.4.8	Fazit	115

Teil II

Für ältere Kinder und Jugendliche mit panischen Ängsten

3	Beschreibung der verschiedenen Ängste	119
3.1	Was ist normale Angst und wozu ist sie gut?	119
3.2	Wie sehen Angststörungen aus?	120
3.3	Wie entstehen Angststörungen?	130

4	Wie kannst du deine Angst bewältigen und überwinden?	136
4.1	Angst beobachten und im Angsttagebuch notieren	138
4.2	Mutig in die Angst hinein (Konfrontation) und standhalten	141
4.3	Konzentrationslenkung gegen negative Selbstbeobachtung	145
4.4	Werde selbstständig in deiner Lebensführung	148
4.5	Setze dich mehr durch	149
4.6	Verhalte dich gesund	151
4.7	Zum Schluss: Plane deine Zukunft	153
	Literaturempfehlungen	155
	Anhang	
	Bauchatmung	157
	Die fortschreitende (progressive) Muskelentspannung	158
	Zwei kurze Entspannungsgeschichten	163
	Leserbrief	165
	Sachregister	167