

# Inhalt

Einleitung.....	9
<b>TEIL 1: DIE ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN .....</b>	<b>15</b>
1. <b>Angst: Worum geht es dabei? .....</b>	<b>17</b>
2. <b>Wie der Geist Ihres Kindes funktioniert .....</b>	<b>25</b>
<b>TEIL 2: SCHRITTE ZUM ERFOLG .....</b>	<b>33</b>
3. <b>Entgiften Sie Ihre Umgebung.....</b>	<b>35</b>
4. <b>Miteinander reden.....</b>	<b>43</b>
4.1 <b>Gefühle ausdrücken.....</b>	<b>43</b>
4.2 <b>Worte, die wirken.....</b>	<b>45</b>
4.3 <b>Familientreffen .....</b>	<b>54</b>
5. <b>Hilfreiche Werkzeuge.....</b>	<b>59</b>
5.1 <b>Messskalen .....</b>	<b>59</b>
5.2 <b>Ein Ziel formulieren.....</b>	<b>60</b>
5.3 <b>Belohnungssysteme.....</b>	<b>62</b>
5.4 <b>Ein Tagebuch führen .....</b>	<b>63</b>
<b>TEIL 3: ERSTE-HILFE-TECHNIKEN UND -STRATEGIEN .....</b>	<b>65</b>
6. <b>Entspannen wir uns.....</b>	<b>67</b>
6.1 <b>Atemtechniken .....</b>	<b>69</b>
6.2 <b>Achtsamkeit leicht gemacht.....</b>	<b>71</b>
6.3 <b>Das Montessori-Schweigenspiel .....</b>	<b>75</b>
7. <b>Psychosensorische Therapien .....</b>	<b>79</b>
7.1 <b>Thought Field Therapy – die Klopftechnik.....</b>	<b>81</b>
7.2 <b>Havening .....</b>	<b>85</b>

<b>8. Visualisierungstechniken</b> .....	87
8.1 Über Neurolinguistisches Programmieren (NLP).....	87
8.2 Lernen, wie man innere Bilder verändert.....	87
8.3 Angsteinflößende Bilder verändern .....	89
8.4 Die Lautstärke regeln .....	91
8.5 Ein Stoppknopf für Gedanken .....	93
8.6 Die Drehrichtung der Angstgefühle umkehren .....	96
8.7 Zwischen zwei Stühlen sitzen.....	98
8.8 Anker.....	100
8.9 Selbstvertrauen XXL.....	104
8.10 Eine strahlende neue Zukunft entwerfen .....	107
<b>TEIL 4: DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG</b> .....	109
9. Allgemeine Sorgen .....	111
10. Auftrittsangst, Vorsprechen, Bewerbungsgespräche .....	119
11. Angst vor Hunden .....	125
12. Angst vor Spinnen und Schlangen.....	131
13. Angst vor Ärzten, Spritzen und Bazillen.....	135
14. Schulverweigerung .....	141
15. Mobbing .....	147
16. Prüfungsstress.....	155
17. Angst vor Reisen und Flugangst .....	161
18. Schlafprobleme.....	165
Noch ein letzter Hinweis.....	171
Danksagung.....	173
Über die Autorin.....	175