

# Inhalt

|          |   |    |
|----------|---|----|
|          | <b>Einleitung</b>   | 11 |
| <b>1</b> | <b>Grundlagen</b>   | 15 |
| 1.1      | Angst als Phänomen  | 16 |
| 1.2      | Ängstlichkeit als Wesenszug   | 22 |
| 1.3      | Angststörungen  | 27 |
| 1.3.1    | Zum Verständnis von Störungen   | 27 |
| 1.3.2    | Störungsformen  | 28 |
| 1.3.3    | Epidemiologie von Angststörungen  | 33 |
| <b>2</b> | <b>Eine kleine Entwicklungspsychologie der Ängste</b>                                 | 37 |
| <b>3</b> | <b>Risikofaktoren und Theorien zur Erklärung von Ängstlichkeit und Angststörungen</b> | 44 |
| 3.1      | Risikofaktoren  | 45 |
| 3.1.1    | Biologische Faktoren und Geschlecht   | 45 |
| 3.1.2    | Temperament   | 46 |
| 3.1.3    | Familiäre Grundbedingungen  | 47 |
| 3.1.4    | Eltern-Kind-Beziehung   | 48 |
| 3.1.5    | Kritische Lebensereignisse und Traumatisierungen                                      | 51 |
| 3.1.6    | Weitere Persönlichkeitsparameter  | 53 |
| 3.1.7    | Soziale Erfahrungen   | 54 |
| 3.1.8    | Aktuelle Belastungen und angsterregende situative Bedingungen                         | 55 |
| 3.1.9    | Zur Frage eines Gesamtmodells der Risikofaktoren                                      | 58 |
| 3.2      | Theorien zur Erklärung von Angst  | 58 |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| 3.2.1    | Angst als gelernt: Behavioristische und lerntheoretische Ansätze             | 59        |
| 3.2.2    | Erwartungen und Bewertungen: Kognitive Theorien                              | 62        |
| 3.2.2.1  | Die Angstkontrolltheorie von Epstein   | 62        |
| 3.2.2.2  | Das transaktionale Stressmodell von Lazarus                                  | 63        |
| 3.2.2.3  | Die Bedeutung von Attributionen für Angsterleben                             | 67        |
| 3.2.3    | Die Angst des Menschen vor sich selbst: Psychoanalyse                        | 67        |
| 3.2.4    | Angst und Kontakt zur Welt – Die Perspektive der Gestalttheorie              | 69        |
| 3.2.5    | Hilflosigkeit, Depression und Angst: Die Theorie der Erlernten Hilflosigkeit | 71        |
| <b>4</b> | <b>Ängste in pädagogischen Handlungsfeldern</b>                              | <b>77</b> |
| 4.1      | Angst und Leistung – Leistungs- und Prüfungsängste                           | 77        |
| 4.2      | Schulängste und Schulangst   | 79        |
| 4.3      | Verwandte Phänomene: Schulphobie und schulmeidendes Verhalten                | 81        |
| <b>5</b> | <b>Pädagogische Beurteilung und pädagogisch-psychologische Diagnostik</b>    | <b>83</b> |
| 5.1      | Erhebungen auf der Verhaltensebene   | 87        |
| 5.2      | Erhebungen des bewussten Selbsterlebens                                      | 88        |
| 5.3      | Erhebungen nicht-bewusster Anteile   | 92        |
| 5.4      | Erhebungen der Fremdbeurteilung  | 93        |
| 5.5      | Erhebungen im Umfeld und zu situativen Bedingungen                           | 95        |
| <b>6</b> | <b>Therapeutische Ansätze im Hinblick auf Angststörungen</b>                 | <b>98</b> |
| 6.1      | Ein kurzer Exkurs: Psychopharmaka-Therapie                                   | 99        |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 6.2      | Lerntheoretisch fundierte Angsttherapie  | 101        |
| 6.3      | Kognitive Angsttherapie  | 104        |
| 6.4      | Psychoanalytische Angsttherapie  | 106        |
| 6.5      | Ein Beispiel des theoretischen „Schulenreichtums“:<br>Spieltherapie                                      | 107        |
| 6.6      | Übergeordnete Aspekte der Effektivität   | 111        |
| <b>7</b> | <b>Programme und Trainings zur Prävention<br/>von Angststörungen und Förderung bei<br/>Ängstlichkeit</b> | <b>113</b> |
| <hr/>    |  |            |
| 7.1      | Einführung   | 113        |
| 7.2      | Programme zur Prävention und Frühintervention  | 115        |
| 7.2.1    | FREUNDE  | 115        |
| 7.2.2    | Gesundheit und Optimismus (GO)   | 118        |
| 7.2.3    | TrennungsAngstprogramm für Familien (TAFF)   | 121        |
| 7.2.4    | Psychoedukation  | 122        |
| 7.2.5    | Systemisch orientierte Prävention:<br>„Schulangst-Reduktion“   | 123        |
| 7.3      | Interventionsprogramme   | 125        |
| 7.3.1    | Das „Training mit sozial unsicheren Kindern“   | 126        |
| 7.3.2    | Therapiemanual zu sozialen Ängsten und sozialen<br>Angststörungen im Kindes- und Jugendalter             | 127        |
| 7.3.3    | „Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche<br>mit Leistungsängsten“                                    | 128        |
| 7.3.4    | „Mutig werden mit Til Tiger“   | 130        |
| 7.3.5    | Weitere interventive Trainings   | 132        |
| 7.4      | Fazit: Trainings, Trainings, Trainings ...   | 132        |
| <b>8</b> | <b>Ansatzpunkte und Konzepte pädagogischer<br/>Arbeit</b>  | <b>134</b> |
| <hr/>    |  |            |
| 8.1      | Haltung und Einschätzbarkeit von Pädagogen   | 137        |
| 8.2      | Gestaltung des Lernfeldes  | 139        |
| 8.3      | Gestaltung von Lern- und Prüfungssituationen   | 141        |
| 8.4      | Ansatzpunkt Gruppe   | 144        |
| 8.5      | Elternarbeit   | 146        |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| Inhalt    |   |            |
| 8.6       | Förderung der Kinder und Jugendlichen                         | 148        |
| 8.6.1     | Wahrnehmung stärken   | 149        |
| 8.6.2     | Entspannungsfähigkeit fördern                                 | 150        |
| 8.6.3     | Gelernte Angstreaktionen und<br>Vermeidungsverhalten abbauen  | 153        |
| 8.6.4     | Soziale Scheu reduzieren                                      | 154        |
| 8.6.5     | Kompetenzen aufbauen  | 155        |
| 8.6.6     | Angemessene Erwartungen und Bewertungen<br>aufbauen           | 157        |
| 8.6.7     | Aufbau differenzierter Strategien zur Bewältigung<br>(Coping) | 159        |
| 8.6.8     | Stärkung des Selbstkonzepts                                   | 161        |
| 8.6.9     | Kompetenzadäquate Werte aufbauen                              | 163        |
| 8.7       | Jenseits der Ängstlichkeit: Angststörungen                    | 164        |
| <b>9</b>  | <b>Ausblick</b>   | <b>166</b> |
| <hr/>     |   |            |
| Literatur |   | 168        |