

Inhalt

1	Kennen Sie das?	9
2	Woran erkenne ich Kinder und Jugendliche mit sozialen Ängsten oder Leistungsängsten?	11
3	Wann kann man von einer sozialen Angststörung sprechen?	13
4	Welche weiteren Ängste treten häufig noch auf?	15
5	Welche weiteren Probleme können noch auftreten?	16
6	Wie verläuft die weitere Entwicklung?	18
7	Was sind die Ursachen?	20
8	Wie werden soziale Ängste oder Leistungsängste aufrechterhalten?	22
9	Gibt es bei Jugendlichen spezielle Probleme?	23
10	In welchem Teufelskreis geraten Eltern und andere Bezugspersonen häufig?	24
11	Was kann man tun?	25
11.1	Was können Kinder und Jugendliche tun?	25
11.2	Was können Eltern tun?	38
11.3	Was können Lehrkräfte und Erzieher tun?	44
11.4	Wann kann eine Psychotherapie helfen?	46
11.5	Gibt es noch weitere Hilfen?	48
Anhang		
	Kinderbücher und Ratgeber zum Thema Ängste	49
	Zitierte Literatur	50
	Checkliste für soziale Ängste und Leistungsängste	51