

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Angst ist ganz normal</b>	<b>4</b>
1. Angst ist eine angeborene Emotion	5
2. Körperliche Reaktionen bei Angst	5
3. Angstfreiheit ist kein Ziel	5
4. Typische Kinderängste	6
5. Angststörungen	7
<b>II. Trennungsangst</b>	<b>9</b>
1. Eine überlebenswichtige Angst	10
2. Entwicklung des Bindungsverhaltens	10
3. Wunsch nach Nähe und Distanz von Anfang an	11
4. Neue Bezugspersonen in der Kita	12
5. Trennungsängste sind unterschiedlich stark	13
6. Das innere Arbeitsmodell des Kindes	14
7. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	15
<b>III. Magisches Denken und Angst vor Schreckgestalten</b>	<b>16</b>
1. Die magischen Jahre	17
2. Erfundene Schreckgestalten und ihre Funktion	17
3. Rollenspiel zur Angsterprobung	18
4. Spielerisches Gruseln	18
5. Angst vor Dunkelheit	19
6. Die Angst nicht herunterspielen	20
7. Angst thematisieren, Lösungen anbieten	20
8. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	21
<b>IV. Soziale Ängste und Schüchternheit</b>	<b>23</b>
1. Angst vor den anderen Kindern	24
2. Angst, nicht dazuzugehören	24
3. Soziale Zurückhaltung	25
4. Schüchternheit ist ein Diversitätsmerkmal	26
5. Gehemmtheit	26
6. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	27

<b>V. Angst vor den täglichen Übergängen</b>	<b>28</b>
1. Der Start in der Kita – ein Weltenwechsel	29
2. Jede Eingewöhnung ängstigt und stresst	29
3. Angstprävention muss früh beginnen	30
4. Eine restriktive Erziehung ängstigt	31
5. Entwicklungswissen hilft	32
6. Übergänge feinfühlig begleiten	32
7. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	33
<b>VI. Angst vor dem Unbekannten</b>	<b>35</b>
1. Offenheit für Neues	36
2. Angst vor neuen Nahrungsmitteln	36
3. Schlafen außer Haus	38
4. Angst vor (fremden) Toiletten	39
5. Angst vor der eigenen Veränderung	40
6. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	40
<b>VII. Aus Angst kann Aggression entstehen</b>	<b>42</b>
1. Angst in ausweglosen Situationen	43
2. Beschämt und bloßgestellt zu werden erzeugt Angst	43
3. Angst vor sportlicher Bewertung	45
4. Aggression als Bewältigungsstrategie	46
5. Aggression aus Angst, sonst nicht gesehen zu werden	47
6. Aggressiv werden, um seine Rechte zu verteidigen	48
7. Angst vor Statusverlust	48
8. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	50
<b>VIII. Durch Erwachsene verstärkte Ängste</b>	<b>51</b>
1. Lernen an der Angstgrenze	52
2. Verängstigen oder vertrauen?	52
3. Angstmachende Kommentare vermeiden	53
4. Eine risikofreie Umgebung gibt es nicht	54
5. Erziehungsbedingte Ängste	55
6. Wenn die Angst behandlungsbedürftig ist	56
<b>Literatur</b>	<b>58</b>
<b>Bilderbuchtipps</b>	<b>60</b>