

Angst mit Mut begegnen

Ängste sind etwas ganz Normales.

«Am liebsten würdest du gar nicht zu diesem Vortrag/ dieser Prüfung hingehen. Was würde denn passieren, wenn du nicht hingehst?»

Ängste werden schlimmer, wenn man sie gewinnen lässt.

1. Monster bitte nicht füttern!

Verstärkt die Angst:

- Das Kind vor jeder angstausslösenden Situation beschützen.
- Das Kind überfordern.

2. Das Angstmonster kennenlernen

«Was könnte denn alles passieren, wenn du einen Vortrag halten oder eine Prüfung schreiben musst?»

→ Ängste notieren

Befürchtungen erfragen, die Angst nicht kleinreden -> Zuhören

3. Das Angstmonster bezwingen

«Hast du schon mal ein Angstmonster besiegt?» (wie? zB. In Schritten)

Ich kann trotz Nervosität einen Vortrag halten, eine Prüfung schreiben. Ich bleibe handlungsfähig.

→ Angst zulassen und annehmen, Gefühle klar benennen (wenn wir uns ein Gefühl bewusst machen, bekommen wir Kontrolle darüber)

«Ich habe Angst, das ist ok, ich darf Angst haben.»

4. Das Angstmonster trainieren

→ Notfallplan zurechtlegen

- ist es wirklich so tragisch, falls mir das passiert?
- wie kann ich reagieren, falls es passiert?
- was kann ich tun, damit es möglichst nicht passiert?

5. Mut bewusst machen und Fortschritte feiern

→ Hier ein Video dazu: https://www.youtube.com/watch?v=Ye_ZMULZ0HU