

Woche 5

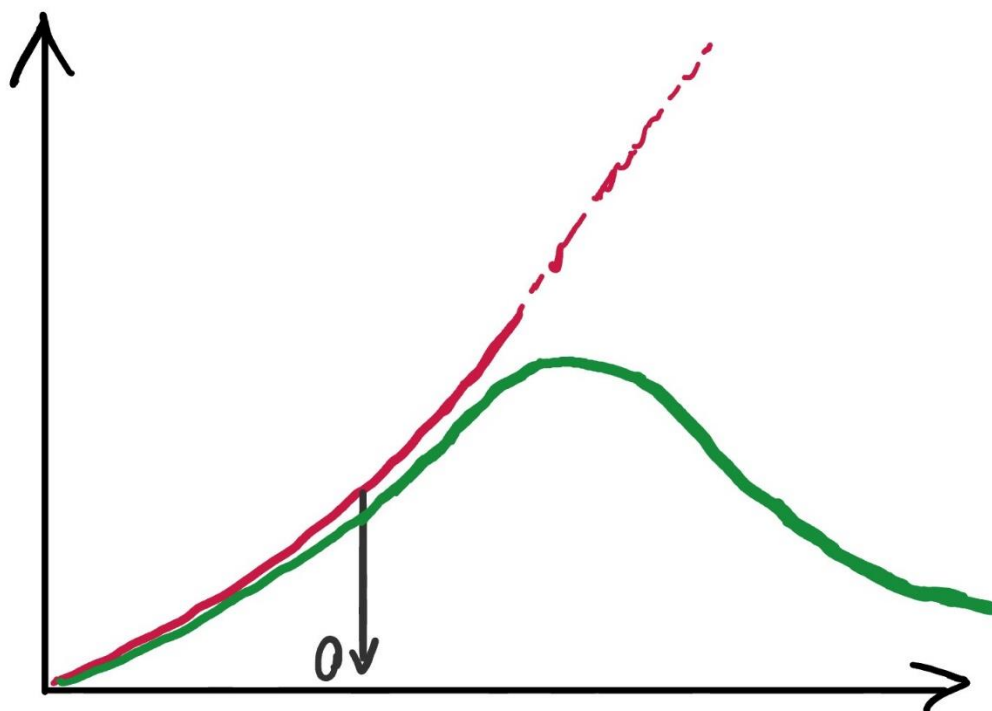
Subjektive Angstentwicklung

Innerlich befürchten Personen mit überzogenen Ängsten eine Steigerung der Angst ins „Unendliche“ (rote Kurve). Dann wäre die Angst schier unaushaltbar.

Sobald die Person dann „Sicherheit“ bekommt (z.B. Gegenwart von Mutter oder Vater) sinkt die empfundene Angst auf Null. Damit ist das Ziel des Kindes erreicht.

Aber: Dadurch bekommt dein Kind nicht die Chance zu erleben, dass es eigene Strategien entwickeln wird, die Angst wieder nach unten zu regulieren. Sobald ein bestimmter Punkt erreicht wird, beginnt eine Gegenregulation (grüne Kurve).

Dafür ist es wichtig, dass das Kind sich Ängsten stellt, die es als bewältigbar erlebt. Hierzu kann die Angsthierarchie aus dem letzten Modul helfen



Motivation zur Angstüberwindung

Bleibe du in der Realität und lass dich nicht von der Angst deines Kindes „mitreißen“. Vielleicht „wunderst“ du dich, dass dein Kind wieder Angst hat, wo es doch keinen realistischen Grund dafür hat.

Vielleicht führst du dir zusammen mit deinem Kind die Folgen der Angst vor Augen und auch die Folgen der Angst-Überwindung

Die Angst macht mich ...

Die Angst stoppt mich von ...

Wenn ich keine Angst mehr habe, geht es mir ...

Wenn ich keine Angst mehr habe, werde ich ...

Vorteile durch die Angst ...

Nachteile durch die Angst ...

Vorteile der Angst-Überwindung

Nachteile der Angstüberwindung

Umgang mit Angst vor unerwünschten Gefühlen

Es ist natürlich nicht ganz einfach, sich mit der Angst vor eigenen unerwünschten Gefühlen zu konfrontieren. Wichtig ist, dass du dir überlegst, wie du selbst mit diesen Gefühlen umgehst.

Geht es dir ähnlich oder geht es dir anders?

Wie bist du als Modell im Umgang mit Gefühlen?

Wir als Eltern können nur Begleiter sein und Vermutungen darüber äußern, welche Gefühle sich hinter der Angst verbergen

In-Worte-Fassen der Vermutungen kann bereits helfen.

Umgang mit Panik

In den Momenten von Panik braucht dein Kind etwas, was es auf den Boden der Realität zurückholt. Das können beispielsweise Aufgaben sein, die die Konzentration deines Kindes erfordern (z.B. Suche alles, was grün ist)

In den panikfreien Momenten geht es eher darum, mit deinem Kind ein Feingespür zu entwickeln, wie sich die Angst zur Panik steigert. An welchen Punkten ist es noch leichter möglich, die Angst abzuwenden, so dass erst keine Panik entstehen muss.

Verständnis und Richtung

Dein Kind braucht das Verständnis für die eigenen Ängste + die eingeschlagene Richtung als Ziel.

Bleibe bei der Richtung, bei dem Weg, den du mit deinem Kind eingeschlagen hast, damit das Ziel klar bleibt und versuche immer wieder dein Kind in seinen Bemühungen, Fortschritten und manchmal auch Rückschritten zu verstehen.