

Stefan Hetterich



Masterclass Angstfreikids



Kinderängste bewältigen

Kinderängste bewältigen

Die Angst-Hierarchie

Größe der Angst	Welche Angst hat diese Größe?
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

Ein Beispiel für Trennungsangst

Größe der Angst	Welche Angst hat diese Größe?
10	Fahrt ins Schullandheim und dort 4 Tage übernachten
9	Bei einem Freund übernachten
8	Bei Oma übernachten
7	Mama übernachtet bei ihrer Freundin und ist abends gar nicht da
6	So zeitig zum Schulbus gehen, dass dort die beste Freundin noch nicht wartet
5	Morgens ohne Eltern zum Schulbus gehen, an der Bushaltestelle wartet schon die beste Freundin
4	Abends alleine ins Bad gehen
3	Mama noch im Bad Gute Nacht sagen und dann kommt Papa zum Geschichte-Lesen
2	Mama geht nach dem Bettbringen gleich wieder raus
1	Beim Einschlafen Mamas Hand nur während der Gute-Nacht-Geschichte halten