

Stefan Hetterich

# Ängste überwinden

Dein Workbook zu einem  
hilfreichen Umgang mit  
Ängsten deines Kindes



# Ängste überwinden

## Dein Workbook zum Onlinekurs

### Kapitel 3

#### Die häufigsten inneren Ängste

##### 1. Trennungsangst:

Die Trennungsangst bezieht sich sowohl auf die Sorge um die Bezugsperson als auch auf die Sorge um sich selbst. Kinder können Ängste entwickeln, dass ihre Bezugspersonen sie verlassen oder nicht für sie da sein könnten. Gleichzeitig können sie auch Ängste haben, dass sie selbst nicht stark genug sind, um den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden. Zusätzlich besteht die Angst, dass das Zuhause oder die Eltern nicht mehr verfügbar sein könnten. Diese Ängste sind tief verwurzelt und können das Vertrauen und die Sicherheit des Kindes beeinträchtigen.

##### 2. Angst vor Neuem:

Die Angst vor Neuem kann auf ein mangelndes Selbstwertgefühl zurückzuführen sein. Menschen mit geringem Selbstwertgefühl können Ängste entwickeln, wenn sie mit neuen Herausforderungen oder Veränderungen konfrontiert werden. Die Gedanken der Angst sollen ihnen helfen, sich innerlich auf das Neue vorzubereiten. Diese Angst ist eine Schutzreaktion, um möglichen Misserfolgen oder Zurückweisungen vorzubeugen. Angst entsteht aus dem Wunsch, sich selbst zu schützen und vorbereitet zu sein.

##### 3. Angst vor den eigenen Gefühlen:

Die Angst vor den eigenen Gefühlen bezieht sich auf die Befürchtung, unerwünschten Emotionen nicht gewachsen zu sein. Menschen können Ängste entwickeln, ihre eigenen starken oder negativen Gefühle zu spüren und mit ihnen umzugehen. Dies kann zu einem inneren Konflikt führen, da die Angst vor unerwünschten Emotionen dazu führt, dass sie unterdrückt oder vermieden werden.

## Realitäts-Check

Es ist wichtig, die inneren Ängste deines Kindes auf ihren möglichen Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Stelle dir die Frage: Gibt es tatsächliche, reale Gefahren, auf die diese Ängste hinweisen?

Manchmal können die Ängste eines Kindes auf reale Bedrohungen oder Risiken in der Umwelt hinweisen. In solchen Fällen ist es wichtig, die Ängste ernst zu nehmen und angemessene Maßnahmen zu ergreifen, um die Sicherheit des Kindes zu gewährleisten. Hier kann es hilfreich sein, mit deinem Kind über die Ängste zu sprechen, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Es kann jedoch auch vorkommen, dass die Ängste eher auf innerpsychische Faktoren beruhen und eine verzerrte Wahrnehmung oder Befürchtung des Kindes widerspiegeln. In solchen Fällen ist es wichtig, einfühlsam mit deinem Kind über seine Ängste zu sprechen und ihm zu helfen, eine realistischere Perspektive einzunehmen.

Der Dialog mit deinem Kind kann dabei helfen, die Ängste genauer zu verstehen und herauszufinden, welche konkreten Ängste bestehen. Indem ihr gemeinsam darüber spricht, könnt ihr herausfinden, ob die Ängste auf realen Gefahren basieren oder eher aus inneren Unsicherheiten oder Sorgen entstehen.

Der Realitäts-Check dient also dazu, die Ängste deines Kindes kritisch zu betrachten und zu unterscheiden, ob es sich um tatsächliche Gefahren handelt oder ob die Ängste eher auf innerpsychische Faktoren zurückzuführen sind.

Welche inneren Gründe für die Angst erscheinen dir am wahrscheinlichsten?

---

---

---

---

Überprüfe für dich in der Realität: Inwieweit deuten die Ängste auf eine tatsächliche Gefahr für dein Kind hin?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn die Ängste auf eine reale „Gefahr“ hinweisen:  
Was müsste geändert werden,  
damit dein Kind keine Angst als Warnsignal mehr benötigt?

Falls sich diese Realität ändern lässt: Welche Realität müsstest du für dein Kind deutlicher benennen, damit dein Kind leichter damit umgehen kann?

---

---

---

---

Existiert die Angst nur im Kopf  
und die Realität scheint kein Problem?

Dann mache die Angst zum Thema!

Thematisiere mit deinem Kind die Angst,  
damit es sieht, wie sehr die Angst das Problem  
ist und nicht die scheinbare äußere Gefahr.



Gerne begleite ich dich auf deinem Weg als wichtigster Mensch für dein Kind. Kinder brauchen verantwortungs- und liebevolle Eltern, um aus eigenen psychischen Krisen wieder herauszufinden.

Wenn du willst, unterstütze ich dich gerne bei dieser Aufgabe in der [Elternakademie](#).

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Stefan Hetterich". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dein Stefan Hetterich

Impressum

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut  
Dipl. Psych. Stefan Hetterich  
Rote-Hahnen-Gasse 12  
93047 Regensburg

E-Mail-Adresse: [stefanhetterich@therapie2go.com](mailto:stefanhetterich@therapie2go.com)

Homepage: [www.therapie2go.com](http://www.therapie2go.com)

Fotos: stock.adobe.com