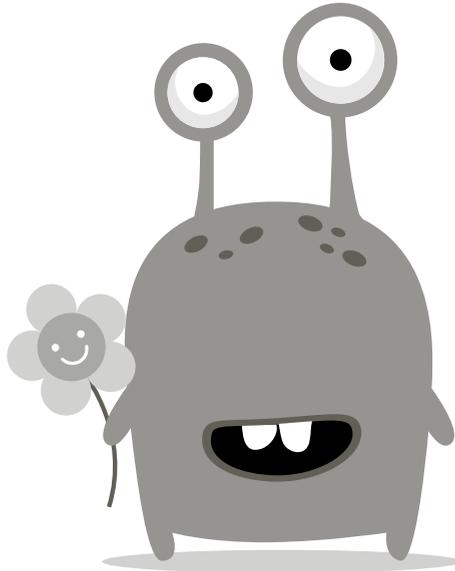


Poppy O'Neill

# Ich muss keine Angst haben

Das Mitmachbuch für Kinder

Aus dem Englischen von Melanie Schirdewahn



**YES**

# VORWORT

*Von der Beraterin und Psychotherapeutin Amanda Ashman-Wymps, zertifiziert durch die Britische Gesellschaft für Beratung und Psychotherapie (BACP)*

Ich bin Mutter von zwei Töchtern und arbeite seit über zehn Jahren als Therapeutin im öffentlichen und privaten Sektor – häufig mit Kindern und Jugendlichen. In meiner Arbeit konnte ich hautnah miterleben, wie verbreitet Angstzustände bei Kindern sind und wie überfordert sowohl Kinder als auch Eltern oft damit sind, die Symptome und Ursachen zu verstehen, mit den Problemen umzugehen und sich Hilfe zu suchen.

Das Buch *Ich muss keine Angst haben* von Poppy O’Neill ist ein schönes, kindgerechtes Mitmachbuch, das Kinder allein oder mit Unterstützung ihrer Eltern oder Betreuenden durcharbeiten können. Es ist klar und verständlich aufgebaut und vermittelt Kindern anhand von Übungen und Beispielen, wie sie angstvolle Gefühle, Gedanken und Erfahrungen überwinden können. Besonders gut gefallen mir die vielen aufmunternden Bemerkungen, die das ganze Buch durchziehen, und die Beispiele, wie andere Kinder mit ihren Ängsten umgegangen sind. Zu erfahren, dass man nicht der einzige Mensch auf dieser Welt mit solchen Ängsten ist – was betroffene Kinder gern glauben –, kann ungemein tröstlich sein.

Angstgefühle und -gedanken kreisen in der Regel um Dinge, die in der Zukunft passieren *könnten*. Achtsamkeitsübungen sind beim Umgang und bei der Überwindung von Angstsymptomen deshalb sehr wirksam. Je besser Kinder sich durch die Beschäftigung mit ihrem Atem, ihrem Körper und ihren Sinnen mit der Realität und dem Hier und Jetzt verbinden können, desto schneller finden sie wieder zu Ruhe und Ausgeglichenheit zurück.

*Ich muss keine Angst haben* ist ein wertvolles Selbsthilfebuch, das Kinder durch schwierige Zeiten bringen kann.

# EINLEITUNG FÜR ELTERN UND BETREUENDE

## Über dieses Buch

---

*Ich muss keine Angst haben* ist ein inspirierendes Mitmachbuch für Kinder zum Thema Angst. Auf der Grundlage von Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie, die von Kinderpsychologen entwickelt wurden, lernen Kinder anhand von einfachen Übungen und bestärkenden Texten, angstbedingte Gefühle und Gedanken zu überwinden.

Angst ist ein evolutionäres Phänomen, das auf die Anfänge der Menschheit zurückgeht – eine Zeit, in der es unsere höhlenbewohnenden Vorfahren das Leben kosten konnte, wenn sie mögliche Bedrohungen, wie einen Säbelzahn tiger, nicht wahrnahmen. Auch uns modernen Menschen kann die Angst helfen, vernünftige Entscheidungen zu treffen und gefährliche Situationen zu vermeiden. Wenn die Angst jedoch ein normales Maß übersteigt und das alltägliche Leben beeinträchtigt, kann sie zum Problem werden. Wir alle haben kleine und große Sorgen. Allerdings scheint Ihr Kind – weil Sie dieses Buch in Händen halten – etwas mehr zu Ängsten und Phobien zu neigen als andere in seinem Alter. So sehr Sie es auch beruhigen und beschwichtigen, gewisse Ängste wird es einfach nicht los. Angstzustände folgen keiner Logik, sie können sich auf reale oder irrealer Dinge beziehen und sind für Kinder oft schwer zu erklären oder abzuschütteln.

Im Kleinkindalter haben Kinder häufig mit Trennungsängsten zu kämpfen, vielleicht haben Sie das bei Ihrem kleinen Schatz auch schon festgestellt. Kleinkinder weinen oft oder werden besonders anhänglich, wenn es zu einer Trennungssituation kommt, es beispielsweise in die Kita geht. Trennungsangst ist eine ganz normale und gesunde Entwicklungsphase und kann sich auf unterschiedliche Weise äußern. Manchmal bleibt es aber nicht bei einer

© 2022 des Titels: Ich muss keine Angst haben von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-96905-171-9)  
by/ve Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR  
Nähere Informationen unter: www.ve-publishing.de

Phase und die Angst dauert an, was dem Kind großen Kummer bereiten kann.

Dieses Buch richtet sich an Kinder zwischen sieben und elf Jahren, einem Alter, in dem es gefühlt viel Grund zur Sorge gibt. Leistungsdruck in der Schule, Probleme in Freundschaften, körperliche Veränderungen, ein größeres Interesse an der eigenen optischen Attraktivität und der von anderen – all das ist neu und kann teilweise beängstigend wirken. Zudem fangen Kinder in diesem Alter oft mit der Nutzung sozialer Medien an und entwickeln ein Bewusstsein für die Welt im Ganzen mit ihren Problemen und Herausforderungen. Eigentlich kein Wunder, dass diese Erfahrungen Angst machen können.

## **Anzeichen für Ängste**

.....

Wenn die folgenden Anzeichen bei Ihrem Kind permanent oder in bestimmten Situationen auftreten, könnte dies auf Angstzustände hindeuten.

- Es ist sehr zögerlich, wenn es darum geht, neue Dinge auszuprobieren.
- Es hat Schwierigkeiten damit, die Herausforderungen des Alltags zu meistern.
- Es kann sich nur schwer konzentrieren.
- Es leidet an Schlaf- oder Essstörungen.
- Es neigt zu Wutausbrüchen.
- Es entwickelt häufig angstvolle Gedanken, die es nicht mehr aus dem Kopf bekommt.
- Es macht sich übermäßig viele Sorgen, dass etwas Schlimmes passieren könnte.

- Es weigert sich, in die Schule zu gehen, Freunde zu treffen oder draußen zu spielen.
- Es braucht ständig Zuwendung und Anerkennung.

Ich empfehle Ihnen, sich Notizen zu machen, wenn Sie derartige Verhaltensweisen bemerken. Wo waren Sie? Was ist davor passiert oder was stand kurz bevor? Auf diese Weise finden Sie heraus, ob es eine wiederkehrende Situation gibt, die Ihrem Kind Angst einflößt.

Bedenken Sie, dass es für Kinder manchmal schwierig ist, über Ängste zu sprechen. Es ist aber nie zu spät, die Überwindung der Ängste anzugehen.

## **Sprechen Sie miteinander!**

.....

Wenn ein Kind unter Ängsten leidet, ist die Versuchung groß, es von dem abzuschirmen, was ihm Angst macht. Instinktiv würde man vielleicht am liebsten sagen: »Wenn du Angst davor hast, zum Kindergeburtstag zu gehen, dann bleib eben zu Hause.« Doch wenn Sie Ihr Kind wie ein rohes Ei behandeln, vermitteln Sie ihm auch, dass es aufgrund seiner Angstgefühle nicht in der Lage ist, Schwierigkeiten eigenständig zu überwinden.

Es ist wichtig, mit dem Kind über seine Ängste zu reden und mögliche schwierige Situationen im Vorfeld in Ruhe zu besprechen, um zum Kern seiner Angst vorzudringen. Konzentrieren Sie sich auf Lösungen und realistische Ergebnisse und nicht auf all die Dinge, die schiefgehen könnten. Bieten Sie Ihre Unterstützung an und lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie es ernst nehmen und gemeinsam mit ihm an der Lösung des Problems arbeiten. Es ist wichtig, dass Kinder lernen, mit negativen Gedanken und Gefühlen umzugehen, damit sie sich zu selbstständigen, selbstbewussten jungen Menschen entwickeln können.

## Erste Schritte

.....

Begleiten Sie Ihr Kind durch die Kapitel und Übungen in diesem Buch und nehmen Sie sich – einmal pro Woche oder alle paar Tage – immer nur ein Kapitel vor. Lassen Sie Ihr Kind das Tempo selbst bestimmen und die Aufgaben eigenständig lösen. Das ist wichtig, denn wenn Sie die Selbstständigkeit Ihres kleinen Schatzes fördern, zeigen Sie ihm, dass er in der Lage ist, schwierige Situationen selbst zu meistern. Die Übungen sollen Ihr Kind dazu anregen, über sich und seinen Umgang mit Sorgen und Ängsten nachzudenken. Wenn Kinder in sich ruhen und sich selbst vertrauen, sind sie für die Herausforderungen des täglichen Lebens viel besser gerüstet. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es Ihre uneingeschränkte Unterstützung hat und dass Sie seine Ängste ernst nehmen, auch wenn sie Ihnen selbst vielleicht unbegründet erscheinen. Helfen Sie Ihrem Schatz, sich neue Gewohnheiten anzueignen, damit er seine Probleme eigenständig bewältigen kann. Sie werden sehen, wie sein Selbstvertrauen stetig wächst.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen und Ihrem Kind dabei helfen, Angstgefühle und -gedanken zu verstehen und zu überwinden. Falls Sie sich jedoch ernsthafte Sorgen um die psychische Gesundheit Ihres Kindes machen und die Probleme über das hinausgehen, was in diesem Buch behandelt wird, sollten Sie sich für eine weitergehende Beratung an Ihren Kinderarzt oder Hausarzt wenden.

© 2022 dieses Titelbild muss keine Angst haben von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-99905-171-9)  
by Yes-Publishing – Falsche Breitenkreise & Oliver Kuhn GbR.  
Kaliere Informationen unter: [www.yes-publishing.de](http://www.yes-publishing.de)

# WIE UMGEHEN MIT DIESEM BUCH – EINLEITUNG FÜR KINDER

Dieses Buch kann dir helfen, wenn ...

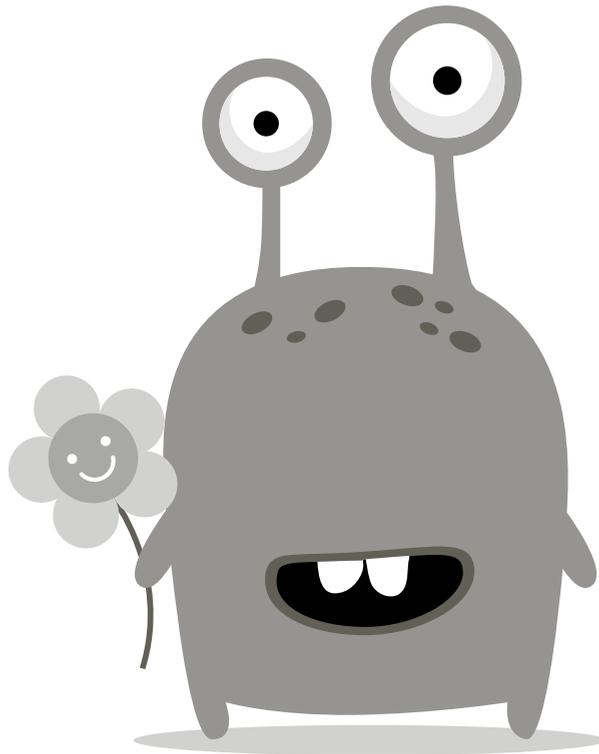
- ✿ du oft nervös, besorgt oder ängstlich bist
- ✿ du ständig ängstliche Gedanken im Kopf hast
- ✿ du Angst hast, dich auch nur kurz von deinen Eltern oder Betreuenden zu trennen
- ✿ du dich vor lauter Sorge müde oder krank fühlst
- ✿ du vor Angst nicht mehr an schönen Aktivitäten teilnimmst

Kommen dir diese Dinge bekannt vor? Geht es dir auch manchmal so – oder vielleicht sogar oft? Dann gibt es in diesem Buch jede Menge Übungen und Tipps, die dir helfen können, deine Ängste zu überwinden und mutiger und selbstbewusster zu werden. Mach dir aber bitte keinen Druck, sondern erledige die Aufgaben in deinem eigenen Tempo.

Wenn du an einer Stelle nicht weiterkommst oder jemanden zum Zuhören brauchst, bitte einen Erwachsenen um Hilfe, dem du vertraust. Das könnte deine Mutter oder dein Vater sein. Aber auch dein großer Bruder, deine große Schwester, ein Lehrer, eine Betreuerin, deine Oma, dein Onkel, eine Nachbarin oder irgendein Erwachsener, den du gut kennst und mit dem du gut reden kannst.

# ZIFF, DAS MONSTER

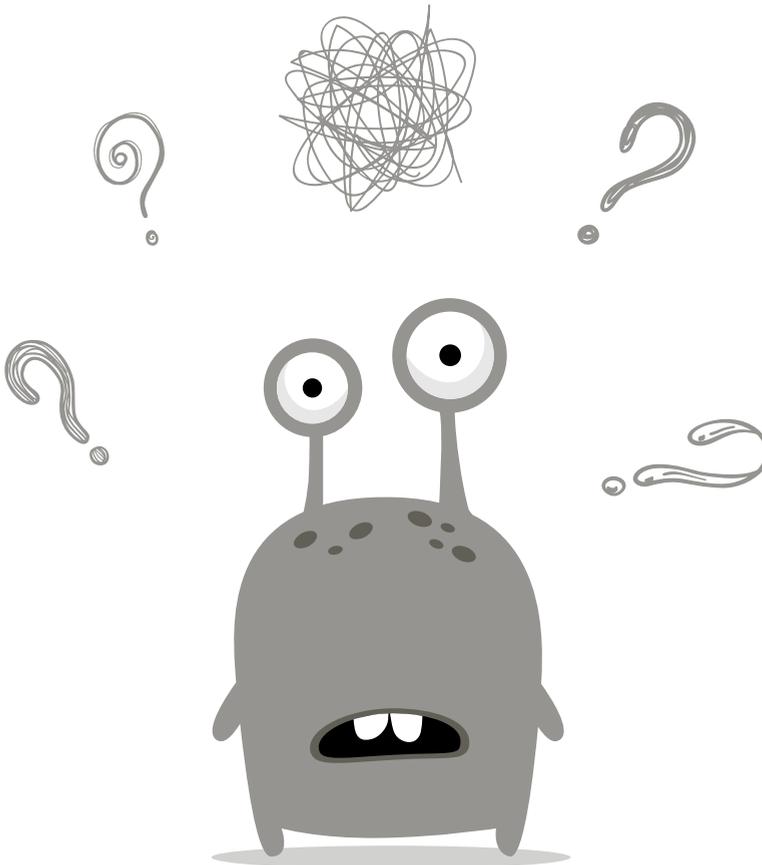
Hallo, ich heiße Ziff und begleite dich durch dieses Buch.  
Ich freue mich schon sehr darauf, dir alle Mitmachbungen  
und die tollen Tipps und Tricks zu zeigen. Bist du bereit?  
Dann los!



# TEIL I: WAS IST EIGENTLICH ANGST?

In diesem Kapitel lernen wir alles über Angst. Was ist Angst, wie fühlt sie sich an und warum haben wir sie?

Bestimmt hast du ganz viele Fragen zum Thema Angst. Wie wäre es, wenn wir alles Schritt für Schritt durchgehen, damit die Fragezeichen aus deinem Kopf verschwinden? Klingt das gut?



# ÜBUNG: ÜBER MICH

Verrate mir doch bitte etwas mehr über dich!

Ich heiße ...

Ich bin \_\_\_ Jahre alt.

Zu meiner Familie gehören ...

# ICH MUSS KEINE ANGST HABEN

*Ich mag ...*

*Meine Hobbys sind ...*

*Ich kann richtig gut ...*

The background of the entire page is a sunburst pattern consisting of numerous light gray rays radiating from a central point. The rays are of varying lengths and angles, creating a dynamic, starburst effect.

# ICH MAG MICH

## Was sind Gefühle?

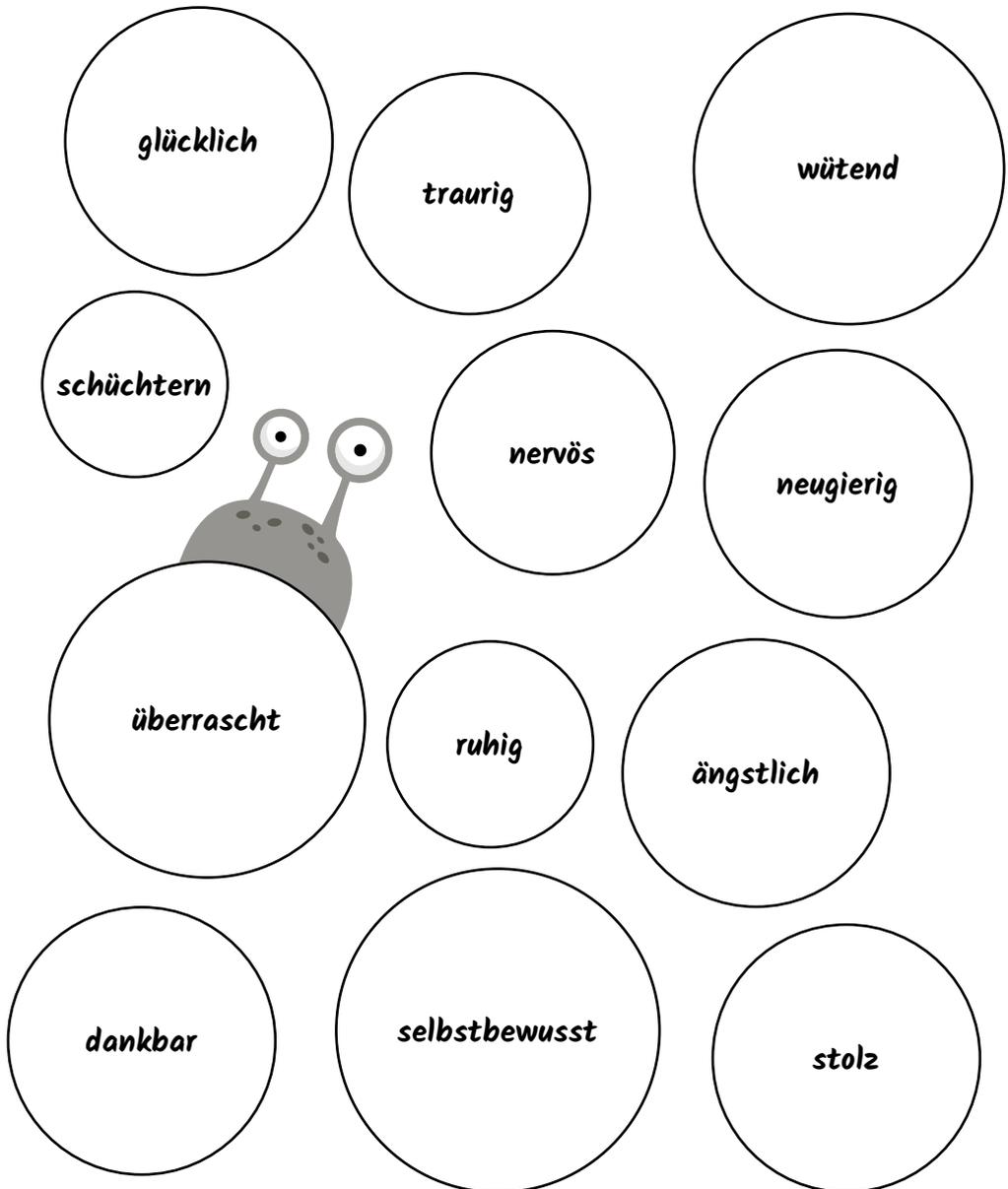
.....

Menschen können sehr viele verschiedene Gefühle haben. Außerdem können sich Gefühle ändern, je nachdem, was du erlebst oder welche Gedanken dir im Kopf herumschwirren.

- ❁ Gefühle können winzig sein, so klein, dass du sie kaum spürst. Sie können aber auch riesengroß sein und in deinem Körper ein richtiges Chaos anrichten. Manche Gefühle sind unangenehm, andere fühlen sich gut an.
- ❁ Jeder Mensch hat Gefühle. Man kann anderen aber nicht immer ansehen, welche Gefühle sie gerade haben.
- ❁ Gefühle können dich richtiggehend überrollen und deinen ganzen Körper beherrschen. Das führt dann manchmal dazu, dass du dich nicht gut fühlst oder schlechte Gedanken hast.
- ❁ Gefühle sind ganz natürlich, und du solltest sie nicht unterdrücken, auch wenn sie sich nicht gut anfühlen. Vergiss nicht: Jeder ist mal traurig oder wütend!

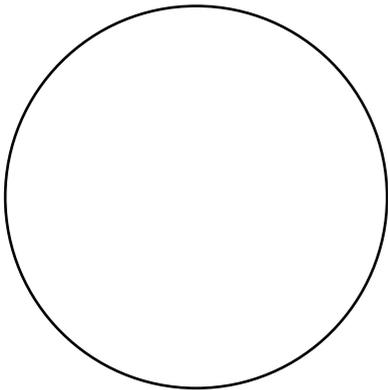
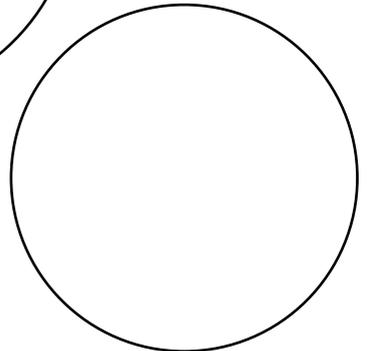
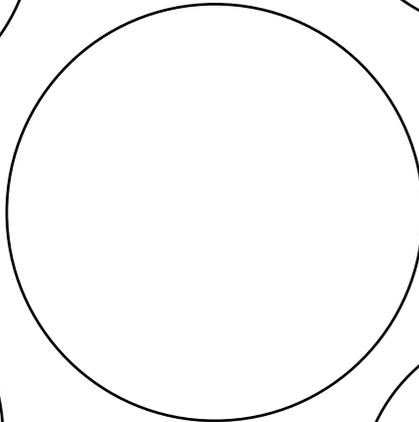
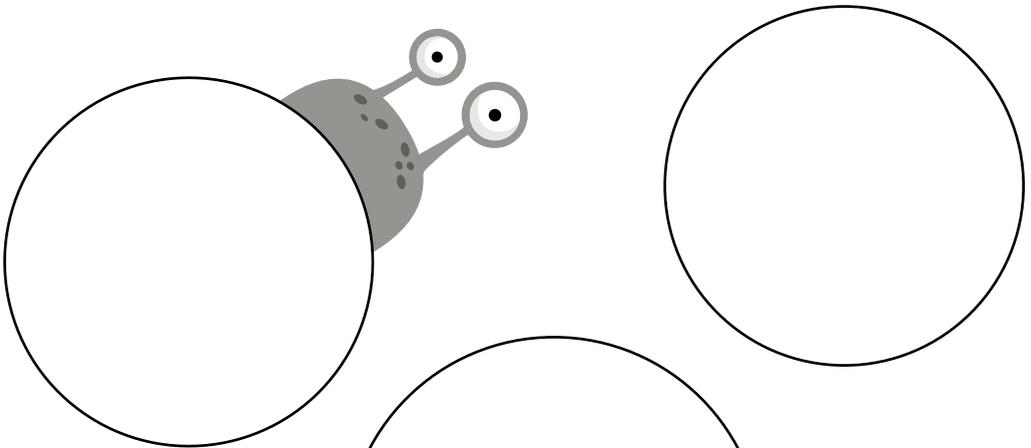
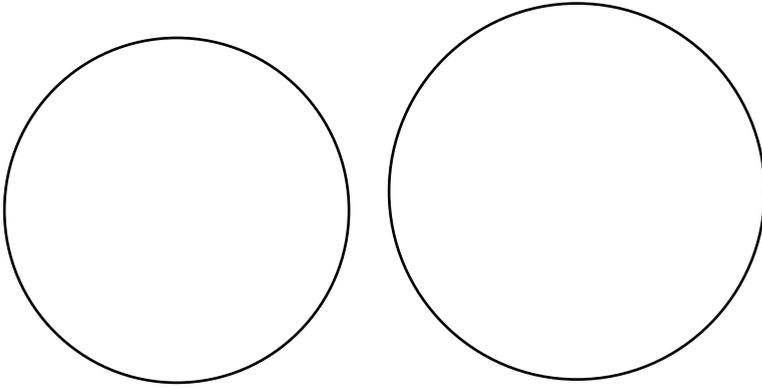
## TEIL 1: WAS IST EIGENTLICH ANGST?

Damit wir mit anderen über unsere Gefühle reden können, müssen wir die richtigen Wörter dafür kennen. Überleg mal, welche Farbe die Gefühle unten haben könnten. Mal die Kreise dann in diesen Farben aus.



# ICH MUSS KEINE ANGST HABEN

Fallen dir noch andere Gefühle ein? Schreib sie in diese Kreise!



© 2022 des Titels: Ich muss keine Angst haben von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-96905-171-9)  
by/yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR.  
Nähere Informationen unter: [www.yes-publishing.de](http://www.yes-publishing.de)

## Warum macht man sich überhaupt Sorgen?

.....

Jeder Mensch hat an jedem Tag ganz viele Gefühle. Manchmal ist es aber so, dass sich die schlechten Gefühle im Kopf zu einem Berg auftürmen und viel mehr Platz einnehmen als die guten Gefühle. Das kann dazu führen, dass wir uns große Sorgen machen.

Was fühlst du gerade jetzt? Schreib so viele Gefühle auf, wie du möchtest.  
Zum Beispiel ruhig, traurig, hungrig ...

