

Inhalt

Vorwort	9
Höhlenmenschen treffen auf einen Tiger	11
Das Phänomen der Angst	13
Gesichter der Angst	13
Sind die »Tiger« heute kleiner?	14
Das Geheimnis der Angst	15
Was ist normal? Ängste, die man nicht fürchten muss	18
In der Höhle des Tigers – Schulangst	21
Wenn Schule auf den Magen schlägt	23
Kurze Nacht und langer Morgen	24
Wüterich und Angsthase	25
Ein freier Tag ist ein Feiertag	27
Trennungsangst	27
Schwarzseher und Schüchterne	34
Die Angst und ihre Komparsen	39
Ursachen von Angststörungen	45
Der Einfluss unserer Gene	46
Kritische Lebensereignisse	47
Der Einfluss der Umwelt	48
Körperliche Ursachen	63
Der Schulangst begegnen	65
Vorbild und Liebe	65
Mit Empathie...	73
Über Erlebnisse und Ängste sprechen	74
Rituale für zu Hause	75
Hilfen zum Einschlummern	77
Morgenkämpfe überstehen	78

Punktepläne – die Vitamine im Vanillepudding	80
Trennungsängste überwinden	90
Den Schulbesuch ermöglichen	92
Denken – Fühlen – Handeln	97
Medikation	111

Klassenarbeiten und Prüfungen kündigen

sich an	115
Der Hase unter dem Mangobaum	115
Prüfungen gehören zum Alltag	116
Prüfungsangst	117
Furcht erleben und Angst entwickeln	119
Unterschiedliche Ängste	121
Angeboren oder anerzogen?	121
Ohne Prüfungsangst	122
Unterschiedliche Ausprägungsgrade von	
Prüfungsangst	123
Auswirkungen von Prüfungsangst	124
Einige Ursachen	125
Erwartungen an die Schule	129
Erwartungen an die Lehrkräfte	130
»Kriminalrat Obermoos rät ...«	134
Ohne Mitschrift geht es nicht	135
Lernkartei	137
Lesen von Texten und Büchern	140
Übung macht den Meister?	142
Der Einfluss der Eltern	142
Was Eltern tun können	144

Klassenarbeiten und Prüfungen überstehen 150

Wie man Prüfungsangst verringert	153
Cool bleiben	153
Mission possible	154
Atemübungen	154
Muskelentspannung	158
Stretching	162

Beruhigende Bilder	163
Die rationale Gedankenschule	165
Rückschläge sind normal	173
Anhang	174
Geschichten gegen die Angst	174
Entspannungsgeschichten für jüngere Kinder	180
Literatur	199
Bildnachweis	200