Ihr Familiencoach Kinderängste
Der Familiencoach richtet sich an Eltern, Sorgeberechtigte oder andere Bezugspersonen (z. B. Großeltern), die ein Kind im Umgang mit Ängsten stärken möchten.

Wenn Ihr Kind Angst in Trennungssituationen, in sozialen Situationen oder in Leistungssituationen zeigt oder wenn es mit Ängsten zusammenhängende Belastungen erlebt hat, ist der Familiencoach für Sie geeignet.

Ängste bewältigen
Sie bekommen umfassende Informationen zu Kinderängsten und hilfreiche Tipps, wie diese bewältigt werden können.

Inhalte individuell anpassen
Trennungsangst, soziale Angst oder Leistungsangst – Sie können die Inhalte an Ihre Situation anpassen, nachdem Sie sich anonym und kostenfrei registriert haben.

Lebensnah lernen
Alltagsnahe Filme, interaktive Übungen und abwechslungsreiche Arbeitsblätter unterstützen den Lernerfolg. Unsere Beispielfamilien begleiten Sie durch alle Module des Familiencoachs.

Fortschritte abspeichern
Nach der Registrierung werden Ihre Bearbeitungsschritte gespeichert. Sie können sich außerdem per Mail an den Coach erinnern lassen.

Die Vorteile auf einen Blick

- 5 Module mit hilfreichem Wissen rund um das Thema Ängste im Kindesalter.
- Alltagsnahe Filmbeispiele, interaktive Übungen und abwechslungsreiche Arbeitsblätter: Damit übertragen Sie das Gelernte nachhaltig in Ihren Familienalltag!
- Nutzerfreundliche Bedienung nach anonymer Registrierung.
- Für AOK-Versicherte entwickelt und frei zugänglich, anonym und kostenfrei nutzbar.
- Wirksame Strategien im Umgang mit Ängsten stärken die ganze Familie.
- Freie Zeiteinteilung – Ihr eigenes Tempo zählt.

Probieren Sie ihn aus!

kinderaengste.aok.de

Impressum:
Herausgeber: AOK-Bundesverband | Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin | aok.de/pp/impressum
Grafische Gestaltung: AOK Medien GmbH | Lilienthalstraße 1 - 3 | 53424 Remagen | aok-medien.de, Fotos: AOK, privat |
© AOK-Bundesverband | Stand: Juli 2026 | Art. Nr. 9364226G

Familiencoach Kinderängste

Kinder stärken – Ängste meistern

Mehr erfahren auf kinderaengste.aok.de

AOK. Die Gesundheitskasse.

Mut machen und stark werden. Der Familiencoach hilft.

Viele Kinder haben Ängste. Diese gehören zur normalen Entwicklung. Werden Ängste jedoch zu stark, belasten sie das Kind und die Familie.

Der Familiencoach Kinderängste unterstützt Sie und Ihr Kind dabei, typische Angstsituationen zu meistern: im sozialen Miteinander, beim Erbringen von Leistungen, in Trennungssituationen oder bei seelischen Belastungen. Wir zeigen Ihnen hilfreiche Methoden, um Ängste zu verstehen und zu überwinden. Reflektieren Sie eigene Anteile und helfen Sie Ihrem Kind, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Unterstützen Sie es dabei, seine Ängste erfolgreich zu bewältigen.

Der Familiencoach richtet sich an Angehörige von Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren. Anonym, frei zugänglich und kostenfrei.

Schritt für Schritt die Angst bewältigen

Der Familiencoach Kinderängste besteht aus 4 Hauptmodulen und einem Zusatzmodul:

Modul 1: Wissenswertes
Um die Ängste Ihres Kindes besser zu verstehen, erfahren Sie hier das Wichtigste zum Thema Angst und erwerben Grundlagenwissen.

Modul 2: Eigene Anteile bearbeiten
Sie setzen sich mit eigenen Ängsten auseinander und üben, angstfördernde Erwartungen sowie überbehütendes Verhalten zu verringern.

Modul 3: Das Kind stärken
Sie stärken die Eltern-Kind-Beziehung und fördern die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen Ihres Kindes. So erleichtern Sie es ihm, seine Herausforderungen zu meistern.

Modul 4: Sich der Angst stellen
Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, sich mit seiner Angst auseinanderzusetzen und diese zu bewältigen.

Zusatzmodul: Mit belastenden Erlebnissen umgehen
Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Kind im Umgang mit Belastungen stärken und damit Ängsten vorbeugen bzw. Ängste abbauen können.

INFO: Der Familiencoach ersetzt keine Angstdiagnostik oder Psychotherapie.

Hilfe für den Elternalltag

Das psychologische Konzept des Familiencoachs wurde von Expertinnen und Experten des Universitätsklinikums Köln entwickelt.

„Gegen Ängste kann sehr gut etwas getan werden. Die im Familiencoach vermittelten Methoden haben sich in der Praxis bewährt und wirken. Haben Sie Geduld und bleiben Sie dran."

Univ.-Prof. a. D. Dr. Dipl.-Psych. Manfred Döpfner hat jahrzehntelange Erfahrung als leitender Psychologe der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters und Leitung des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln.

„An der eigenen Angst zu arbeiten, kostet Mut und Überwindung. Besonders schön ist es zu sehen, wie die Kinder zunehmend mutiger werden und wie die Angst schrittweise kleiner wird."

Julia Adam M.A. ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln.

„Ängste können nicht nur für das Kind selbst sehr belastend sein. Eltern haben die Möglichkeit, ihren Kindern gut bei der Angstbewältigung zu helfen und damit eine Entlastung für die ganze Familie zu bewirken."

Dr. Hildegard Goletz ist Psychologische Psychotherapeutin und Leiterin der Ambulanz für internale Störungen des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln.