

Ihr Gedankenprotokoll zur Angst Ihres Kindes

Halten Sie in diesem Protokoll alle problematischen Angstsituationen Ihres Kindes fest. Notieren Sie unbedingt Ihre Gedanken und Gefühle in diesen Situationen. Seien Sie ganz offen mit sich selbst und nehmen Sie auch Ihre spontanen Gedanken wahr! Das ist der erste Schritt hin zur Veränderung!

Datum	Die Situation	Welche Gedanken gingen Ihnen in der Situation durch den Kopf?	Wie haben Sie sich dabei gefühlt?	Wie haben Sie sich verhalten?	Wie ist die Situation ausgegangen?
02.04.	Verabschiedung im Kindergarten	Was sollen die anderen von mir denken, wenn ich mein Kind weinend zurücklasse?	verzweifelt, angespannt	Ich habe mein Kind oft gedrückt und geküsst.	Ich habe mein Kind doch wieder mitgenommen und wir haben uns einen schönen Tag gemacht. Am Abend musste ich dann alles nacharbeiten.
02.04.	Einladung zum Kindergeburtstag	Sie geht dort sowieso wieder nicht hin. Sie hat viel zu viel Angst. Ich kann das zwar nicht verstehen, aber ich kann ihr das auch nicht antun. Sie wird dann sowieso keinen Spaß dort haben.	Genervt	Ich habe für sie abgesagt.	Meine Tochter war erleichtert. Wir haben den Samstag zu Hause verbracht und sie hat dann, wie immer, allein gespielt.
02.04.	Anstehende Mathearbeit	Wenn sie in der Mathearbeit keine gute Note schreibt, wird sie sitzen bleiben. Die anderen Kinder bekommen es doch auch hin. Sie muss sich jetzt einfach mal anstrengen, sonst wird nie etwas aus ihr werden.	Ängstlich, verärgert	Ich habe den ganzen Tag mit ihr gelernt und ihr nochmal deutlich gesagt, dass es doch nicht so schwer sein kann.	Meine Tochter hat immer wieder gesagt, dass sie zu doof dafür ist und die Arbeit morgen nicht schreiben möchte. Wir haben uns gestritten und meine Tochter ist abends weinend und mit deutlicher Angst ins Bett gegangen.

Ihr Gedankenprotokoll zur Angst Ihres Kindes

Halten Sie in diesem Protokoll alle problematischen Angstsituationen Ihres Kindes fest. Notieren Sie unbedingt Ihre Gedanken und Gefühle in diesen Situationen. Seien Sie ganz offen mit sich selbst und nehmen Sie auch Ihre spontanen Gedanken wahr! Das ist der erste Schritt hin zur Veränderung!

Datum	Die Situation	Welche Gedanken gingen Ihnen in der Situation durch den Kopf?	Wie haben Sie sich dabei gefühlt?	Wie haben Sie sich verhalten?	Wie ist die Situation ausgegangen?

Ihr Gedankenprotokoll zur Angst Ihres Kindes

Halten Sie in diesem Protokoll alle problematischen Angstsituationen Ihres Kindes fest. Notieren Sie unbedingt Ihre Gedanken und Gefühle in diesen Situationen. Seien Sie ganz offen mit sich selbst und nehmen Sie auch Ihre spontanen Gedanken wahr! Das ist der erste Schritt hin zur Veränderung!

Datum	Die Situation	Welche Gedanken gingen Ihnen in der Situation durch den Kopf?	Wie haben Sie sich dabei gefühlt?	Wie haben Sie sich verhalten?	Wie ist die Situation ausgegangen?