Soziale Angst: eigene Ansprüche und Erwartungen verändern

Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn ...?

Welche Beweise gibt es, dass Ihr Kind unglücklich ist?
Welche Gegenbeweise gibt es?

Sind Sie grundsätzlich ein schlechter Elternteil, wenn Sie schwierige Situationen nicht für Ihr Kind lösen?
Was spricht dafür? Was spricht dagegen?
Was spricht dafür, dass Sie gute Eltern sind?

Weshalb ist es sogar wichtig, dass Ihr Kind auch unangenehme Gefühle wie Angst hat?

Wie wahrscheinlich ist es, dass Ihre Befürchtung eintrifft – auf einer Skala von 0 bis 100 %?

Hilft Ihnen der aktuelle Gedanke dabei, Ihr Kind zu unterstützen, seine Angst loszuwerden und selbstständiger zu werden?

Angst ist nicht schädlich!

Ich kann meinem Kind nicht alles abnehmen. Und das ist auch nicht förderlich.

Mein Kind schafft das! Es ist mutig genug.

Denken Sie nochmal an den Teufelskreis der Angst. **Welche Folgen hat es, wenn Ihr Kind nicht lernt, schwierige Situationen selbst zu lösen?**

Ihre ungünstige Erwartung/Ihr hoher Anspruch		Ihr hilfreicher Gedanke
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	