

### Schritt für Schritt die Angst bewältigen!

Sie und Ihr Kind haben sich eine Angstsituation für die Konfrontationsübung ausgesucht. Jetzt lernt Ihr Kind, seine soziale Angst in der ausgewählten Situation Schritt für Schritt zu bewältigen. Dazu zerlegen Sie gemeinsam die Situation in einzelne Übungen, die Angst in unterschiedlichen Stärken auslösen, so genannte Konfrontationsübungen.

**Schritt 1**  
Hier tragen Sie die ausgewählte Angstsituation ein.

*Etwas in der Bäckerei kaufen*

**Schritt 2**  
Sie und Ihr Kind überlegen sich innerhalb der Angstsituation konkrete Konfrontationsübungen.

Konfrontationsübung	Angststärke
<i>Ich gehe allein zur Bäckerei, mache alles selbst. Papa wartet zu Hause.</i>	10
<i>Papa wartet vor der Bäckerei. Ich mache alles selbst.</i>	8
<i>Ich gehe mit Papa zur Bäckerei, grüße und bestelle alles selbst.</i>	5
<i>Ich gehe mit Papa zur Bäckerei und grüße die Verkäuferin.</i>	3

**Schritt 3** Ihr Kind schätzt die Stärke seiner Angst für jede Konfrontationsübung ein. Dazu nutzt es das Angstthermometer.

#### Die fertige Angsthierarchie

In den unteren Zeilen stehen die wenig angstausslösenden Konfrontationsübungen, darüber folgen die stärker angstausslösenden Konfrontationsübungen. Die Konfrontationsübung in der obersten Zeile löst die stärkste Angst aus.

#### Jetzt sind Sie dran!

Nutzen Sie die Tabelle auf der nächsten Seite, um mit Ihrem Kind die Konfrontationsübungen zu erarbeiten. Es gibt keine vorgegebene Anzahl. Schreiben Sie so viele Konfrontationsübungen auf, wie Ihr Kind zur Bewältigung seiner Angst in der ausgewählten Situation braucht. Das kann ganz unterschiedlich sein.

**Wichtig:** Wenn Ihr Kind die letzte Konfrontationsübung geschafft hat, hat es die ausgewählte Angstsituation bewältigt. Es hat ein großes Lob verdient! Suchen Sie sich anschließend gemeinsam eine weitere Angstsituation vom Arbeitsblatt „Wir lernen die Angst kennen!“ aus.

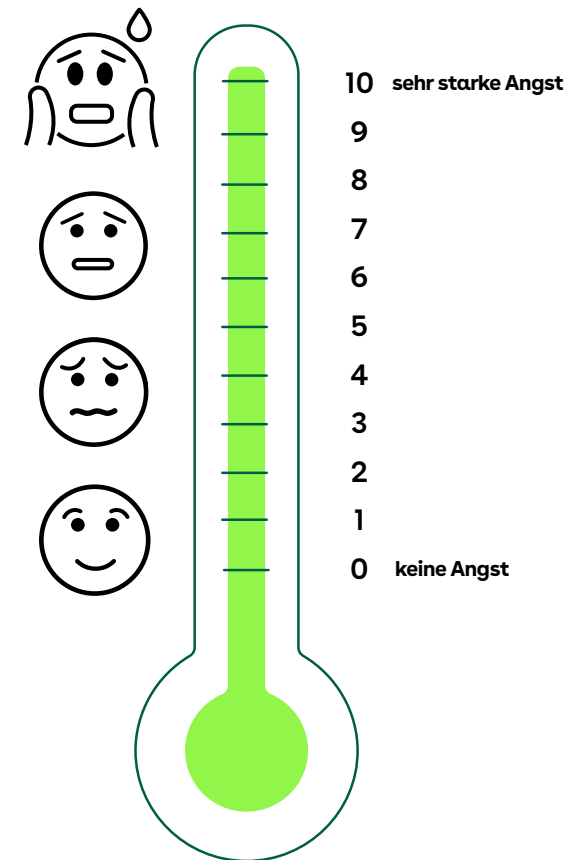
# Sich der Angst stellen

Lernmodul 4

## Die Situation Ihres Kindes – so hat das eine andere Familie ausgefüllt

Etwas in der Bäckerei kaufen

Konfrontationsübung	Angststärke
Ich gehe allein zur Bäckerei, mache alles selbst. Papa wartet zu Hause.	10
Papa wartet vor der Bäckerei. Ich mache alles selbst.	8
Ich gehe mit Papa zur Bäckerei, grüße, bestelle und bezahle alles selbst.	6
Ich gehe mit Papa zur Bäckerei, grüße und bestelle alles selbst.	5
Ich gehe mit Papa zur Bäckerei, grüße und bestelle selbst eine Sache.	4
Ich gehe mit Papa zur Bäckerei und grüße die Verkäuferin.	3



**Elterntipp:** Jüngeren Kindern hilft es, wenn Sie die Angststärke zusätzlich mit Ihren Armen anzeigen: Je mehr Sie oder Ihr Kind die Arme ausbreiten, desto stärker ist die Angst.

