

Schritt für Schritt die Angst bewältigen!

Sie und Ihr Kind haben sich eine Angstsituation für die Konfrontationsübung ausgesucht. Jetzt lernt Ihr Kind, seine Trennungsangst 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.

Alleine einschlafen

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

Konfrontationsübung	Angststärke
Alleine einschlafen. Mama gibt mir nach der Gute-Nacht-Geschichte noch einen Kuss und geht aus dem Zimmer.	10
Mama sitzt auf einem Stuhl direkt vor der Tür innerhalb des Zimmers und wartet 5 Minuten.	7
Mama sitzt auf einem Stuhl direkt neben dem Bett, bis ich eingeschlafen bin, und hält nicht meine Hand.	4
Mama sitzt am Bettrand und hält meine Hand, bis ich eingeschlafen bin.	2

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

sehr starke Angst
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
keine Angst

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.

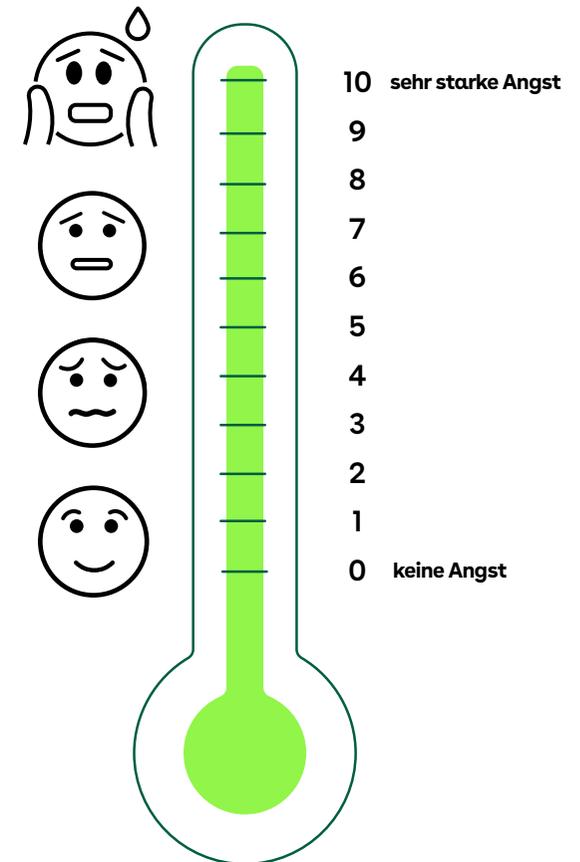
Wichtig: Wenn Ihr Kind die letzte Konfrontationsübung geschafft hat, hat es die ausgewählte Angstsituation bewältigt. Es hat ein großes Lob verdient! Suchen Sie sich anschließend gemeinsam eine weitere Angstsituation vom Arbeitsblatt „Wir lernen die Angst kennen!“ aus.

Sich der Angst stellen

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

Alleine einschlafen

Konfrontationsübung	Angststärke
Alleine einschlafen. Mama gibt mir nach der Gute-Nacht-Geschichte noch einen Kuss und geht aus dem Zimmer.	10
Mama sitzt auf einem Stuhl vor der Tür außerhalb des Zimmers und wartet 5 Minuten, die Tür ist geschlossen.	9
Mama sitzt auf einem Stuhl vor der Tür außerhalb des Zimmers und wartet 5 Minuten, die Tür ist geöffnet.	8
Mama sitzt auf einem Stuhl direkt vor der Tür innerhalb des Zimmers und wartet 5 Minuten.	7
Mama sitzt auf einem Stuhl noch etwas weiter weg vom Bett (zwischen Fenster und Tür) und wartet 5 Minuten.	6
Mama sitzt auf einem Stuhl etwas weiter weg vom Bett (vor dem Fenster), bis ich eingeschlafen bin.	5
Mama sitzt auf einem Stuhl direkt neben dem Bett, bis ich eingeschlafen bin, und hält nicht meine Hand.	4
Mama sitzt auf einem Stuhl direkt neben dem Bett und hält meine Hand, bis ich eingeschlafen bin.	3
Mama sitzt am Bettrand und hält meine Hand, bis ich eingeschlafen bin.	2



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.

