

Wenn Sie möchten, schließen Sie jetzt die Augen.

Denken Sie an eine Situation – aus der letzten Zeit –, in der Ihr Kind Angst hatte.

Stellen Sie sich diese Situation, die Angst und das Verhalten Ihres Kindes ganz bildlich vor.

Welche Gedanken löst diese Situation bei Ihnen aus?

Welche Befürchtungen oder Erwartungen haben Sie?

Suchen Sie sich jetzt eine der Befürchtungen oder Erwartungen aus, die für Sie besonders im Vordergrund steht.

Wenn Sie möchten, sprechen Sie Ihre Befürchtung oder Erwartung laut aus.

Stellen Sie sich jetzt vor: Ihre Befürchtung oder Erwartung wird wahr. Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

Wie wahrscheinlich ist es, dass Ihre Befürchtung tatsächlich eintritt?

Oder wie sieht es mit Ihrer Erwartung aus? Ist sie realistisch?

Hilft Ihnen Ihre Erwartung oder Ihre Befürchtung dabei, Ihr Kind zu unterstützen, seine Angst loszuwerden?

Behalten Sie Ihre Gedanken und Gefühle in Erinnerung.

Atmen Sie nun tief durch.

Kommen Sie wieder in das Hier und Jetzt zurück.

Öffnen Sie jetzt langsam wieder Ihre Augen.