

Wenn Sie möchten, schließen Sie jetzt die Augen.

Erinnern Sie sich an die Angstsituation Ihres Kindes aus der letzten Übung?

Tauchen Sie noch einmal gedanklich in diese Situation ein.

Erinnern Sie sich an Ihre ungünstigen Gedanken – Ihre Befürchtungen oder Erwartungen?

Atmen Sie jetzt tief ein.

Und aus.

Gibt es einen Gedanken, den Sie Ihrer Befürchtung entgegensetzen könnten?

Welcher Gedanke könnte Ihnen helfen, Ihr Kind bei der Angstbewältigung zu unterstützen?

Möglicherweise fallen Ihnen keine passenden Gedanken ein – keine Sorge! Das geht vielen Menschen so.

Stellen Sie sich vor: Ein Freund oder eine Freundin äußert eine ähnliche Befürchtung oder Erwartung. Was würden Sie antworten? Welcher Gedanke könnte Ihrer Freundin oder Ihrem Freund helfen?

Vielleicht hilft dieser Gedanke auch Ihnen?

Wenn Sie möchten, sprechen Sie jetzt Ihren hilfreichen Gedanken laut aus.

Beobachten Sie: Welche Gefühle ruft Ihr neuer Gedanke hervor?

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.