



Für die Arbeit mit ängstlichen Kindern

Eine Geschichte über die Angst

Dipl. Psych. Sandra Augsten



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
I. Ausgangssituation.....	3
II. Was ist Angst?.....	4
„Wenn die Angst es gut meint...“:	4
Hallo, darf ich mich vorstellen: Ich bin Frederick Angst.....	4
Was ist eigentlich Angst? Oder anders gefragt, wer bin eigentlich ich?	5
Warum reagiert dein Körper so merkwürdig bei Angst? Warum löse ich alle diese Reaktionen in deinem Körper aus?	9
Was alles genau bei Angst in deinem Körper passiert möchte ich dir jetzt einmal genau erklären:	10
Jetzt zu meinem größten Geheimnis, wer löst eigentlich die Angst aus? Wie werde ich gerufen?	12
III. Stärker als die Angst werden! Oder den Mut Anteil größer werden lassen!	27
Übung: Frederick für seine guten Absichten würdigen, aber neue, hilfreichere Lösungen finden	27
Übung: Ressourcen – wo war der Mut Anteil schon einmal größer als der Angst Anteil? Oder: Wie Frederick und Muti Freunde werden.....	28
Übung: „Intentional Blend“	28
Übung: Überprüfe deine Glaubenssätze.....	29
Übung: Wunderfrage nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg.....	31
Übung: Mit verschiedenen Emotionen die Angstsituationen verändern	31
IV. Literatur:.....	33



I. Ausgangssituation

In meiner psychologischen Praxis habe ich immer wieder mit Kindern zu tun, die unter Ängsten leiden, die sie in ihrem täglichen Leben stark einschränken. Dabei muss ich immer wieder feststellen, dass sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder sehr wenig über Ängste wissen. Dies führt wiederum dazu, dass die Angst als eine große Bedrohung wahrgenommen wird, der man irrtümlich hilflos ausgeliefert ist.

Um Kindern (oft auch Erwachsenen) die Angst zu erklären habe ich mir eine Geschichte über die Angst ausgedacht, die den Kindern möglichst schnell den Schrecken vor der Angst nehmen soll. Die Angst lasse ich hierbei in einem neuen, greifbaren und positiven Kontext dar stehen. Dabei ist die Angst ein Junge Namens Frederik. Meine Idee dahinter ist, dass die Angst ja in uns steckt, also ein Teil von uns ist. Dadurch, dass die Angst eine Gestalt angenommen hat, kann man sich besser mit ihr auseinandersetzen und auch bewältigen. Im Verlauf der Therapie wird so ein arbeiten mit Teilen ermöglicht, denn es gibt noch viele andere, gute Teile in einem, mit denen man die Angst sogar besiegen kann.

Der Schwerpunkt liegt darin, die Angst in einem neuen, positiven Licht dar stehen zu lassen, sie also in einen positiven Kontext zu stecken. Die Angst stellt auch in der Realität keine Bedrohung dar, sondern dient als Warnsignal und beschützt uns vor Gefahren. Dies ist den meisten Menschen und schon gar nicht den Kindern bewusst. Alles was im Körper während einer Angst-/Panikattacke abläuft, ist eine normale Reaktion des Körpers auf eine (vermeintliche) Gefahr. Der Körper wird mobilisiert, wegzurennen, sich zu bewegen. Doch wer macht das schon?

Während die Kinder sich mit der Geschichte beschäftigen, fangen sie an, über ihre eigenen Ängste zu reflektieren. Was will die Angst mir zeigen? Was sollte ich in meinem Leben verändern, damit die Angst verschwinden kann? Die verschiedenen Übungen in der Geschichte sollen den Kindern dabei helfen.



II. Was ist Angst?

„Wenn die Angst es gut meint...“:

Hallo, darf ich mich vorstellen: Ich bin Frederick Angst....

Hallo, ich bin Frederick Angst. So wie alle Menschen auf der Welt, kennst auch du mich bestimmt. Ich bin etwa ein Meter zwanzig groß, habe braune Augen und Haare, Sommersprossen und bin überhaupt ein verdammt hübscher Kerl und das trotz meines hohen Alters. Tja du wirst es nicht glauben, aber ich bin tatsächlich uralt. Seit Millionen von Jahren geistere ich schon auf der Erde herum. Anziehen tue ich im Moment am liebsten Jeans, ein bequemes Sweatshirt und meine Lieblings Turnschuhe. Zum Glück ist die Mode heute sehr bequem und warm geworden. Nicht wie in der Urzeit, wo es nur Fell zum Anziehen gab. Dass hat ganz schön gestunken und gekratzt.

Genau, ich sehe wie ein ganz normaler Junge aus. Aber manchmal schlüpfe ich auch in andere Gestalten. So kann ich mich in Monster, Geister, Hexen, Quälgeister, Zappelphilippe, Dämonen oder irgendwelche Schattengestalten verwandeln, was halt gerade gebraucht wird. Manchmal bin ich auch nur ein ungutes Gefühl, dass schwer zu erklären ist. Aber trotzdem, so richtig gefährlich bin ich nie!

Damit du mir das glaubst, möchte ich mich dir einmal richtig vorstellen. Denn obwohl du mich häufig hast, weißt du doch sehr wenig über mich. Ich bin gar nicht dein Feind, sondern dein Freund. Ein sehr guter Freund sogar, denn ich beschütze dich vor Gefahren und zeige dir, dass in deinem Leben etwas nicht in Ordnung ist und du Hilfe brauchst. Warum das so ist werde ich dir jetzt verraten.

Fangen wir mal ganz von vorne an...



Was ist eigentlich angst? Oder anders gefragt, wer bin ich eigentlich?

Angst, also mich mag keiner! Dabei bin ich so wichtig für dich. **Ich schütze dich vor Gefahren** oder **zeige dir, dass etwas in deinem Leben nicht stimmt. Du dir vieles unnötig schwer machst, indem du viele Dinge und Situationen falsch einschätzt und verstehst oder in jungen Jahren zu viel von dir verlangst.** Wenn ich auftauche, dann will ich dir manchmal auch nur zeigen, dass du noch nicht genug Selbstvertrauen hast, weil du zu wenig an dich glaubst. Ich stecke nicht nur in dir, sondern in jedem Kind, Erwachsenen und sogar in allen Tieren. (auch wenn das kaum einer zugibt)

Ich bin nur ein **Gefühl**, so wie Freude, Traurigkeit, Wut, Scham usw. Genau wie die anderen Gefühle löse auch ich bestimmte Reaktionen in deinem Körper aus. Und was du dann im Körper spürst, ist das eigentlich **Unangenehme** für dich:

- dein Herz schlägt schneller,
- die Knie schlottern,
- die Hände zittern,
- manche bekommen sogar Bauch- und
- Kopfschmerzen oder
- Schwindel,
- die Pupillen weiten sich,
- der Atem wird schneller,
- die Handinnenflächen sind schweißnass
- wenn die Angst ganz groß ist, machen sich manche sogar in die Hose oder
- fallen einfach in Ohnmacht.

Welche körperlichen Reaktionen spürst du in deinem Körper?



Wo in deinem Körper nimmst du die Angst am intensivsten wahr?

Wo in deinem Körper spürst du die Angst überhaupt nicht?

Aus diesen körperlichen Reaktionen ergeben sich auch viele Ausdrücke/Beschreibungen über die Angst:

- Vor Schreck bin ich wie gelähmt/ganz starr.
- Ich zittere am ganzen Körper oder Ich bebe vor Angst.
- Das Herz rutscht mir in die Hose.
- Mir schnürt es die Luft zu.
- Ich möchte schreien, bringe aber keinen Laut/Ton hervor.
- Mir schlottern die Knie oder meine Knie wurden ganz weich.
- Ich bin schweißgebadet. Schweißtropfen standen auf meiner Stirn.
- Ich falle gleich in Ohnmacht oder stehe so neben mir.
- Mein Herz klopfte bis zum Hals.
- Ich bekomme eine Gänsehaut. (z.B. bei einem gruseligen Film)
- Mir stehen die Haare zu Berge.
- Vor Angst klappere ich mit den Zähnen.

Wie beschreibst du die Angst?



Wichtig! Wusstest du, dass dein Körper auf alle Gefühle und alle deine Gedanken reagiert. Kopf und Körper sind eine Einheit! Gefühle entstehen im Kopf und haben dann Auswirkungen auf deinen Körper. Wenn du an etwas Trauriges denkst, dann gehen deine Mundwinkel leicht nach unten und es können Tränen aus deinen Augen kommen. Deine Kehle schnürt sich zusammen, du kannst kaum noch ein Wort hervorbringen.

Denkst du dagegen an etwas sehr Lustiges, dann gehen deine Mundwinkel nach oben und du fängst an zu lachen. Manchmal lachst du vielleicht so viel, dass dir dein Bauch ganz weh tut. Auch hier können dir Tränen über die Wange laufen und bei besonders starken Lachanfällen kannst du sogar das Gefühl haben, keine Luft mehr zu bekommen. Vielleicht wird dir sogar schlecht.

Dein Körper passt sich aber auch sehr vielen Situationen an. Die Natur hat dich dafür bestens ausgestattet. Wenn dir z. B. sehr warm ist, dann schwitzt du vermehrt, damit dein Körper sich nicht überhitzt. Ist dir dagegen kalt, dann zittert dein Körper, damit du warm wirst.

Der Unterschied zur Angst ist lediglich, dass du bei allen anderen Gefühlen deinen Körper überhaupt nicht oder nur wenig beachtest und dadurch seine ganzen Reaktionen nicht wahrnimmst. Bei mir nimmst du aber deinen Körper wahr und richtest auch noch deine ganze Aufmerksamkeit auf ihn. Dadurch wird die Angst für dich erst zur Bedrohung.

Hier eine kleine Übung für dich:

Werde zum Körper Detektiv: Beobachte dich und deinen Körper einfach mal in der nächsten Zeit, mit verschiedenen Emotionen (Freude, Ärger, Angst, Wut, Traurigkeit, ...). Folgende Fragen können dir dabei helfen:

Was denkst du? Wie ist dein Gesichtsausdruck? Was machst du/Wie reagierst du?
Was genau an der Situation löst die jeweilige Emotion aus? Was denkst du in diesem Moment/Situation?



Vielleicht wirst du dadurch zu deinem Körperspezialisten. D.h. du lernst durch gezieltes beobachten, wie dein Körper auf bestimmte Emotionen normal reagiert! Du kannst auch mal deine Eltern oder Freunde mit verschiedenen Emotionen beobachten. Viel Spaß bei der Übung!



Warum reagiert dein Körper so merkwürdig bei Angst? Warum löse ich alle diese Reaktionen in deinem Körper aus?

Du musst wissen, dass diese körperlichen Angstreaktionen schon für den Urmenschen erfunden wurden. Wenn der **Urmensch Angst** hatte, musste er nämlich entweder **kämpfen** oder **flüchten**, sich also sehr **stark bewegen**.



Und genau hierfür waren die **Angstreaktionen nützlich**. Mit schnellem Herzschlag und Atem war und ist der Körper **bestens auf Höchstleistungen vorbereitet**. Denke nur mal daran, wenn du vorm Sport aufgeregter bist. Sobald du losläufst, bist du durch die Angst ganz schnell und nur auf deinen Lauf konzentriert! Selbst bei Klassenarbeiten kann leichte Angst helfen, dass du ganz konzentriert arbeitest und deshalb vielleicht eine gute Note schreibst.

Übung: Fallen dir vielleicht auch noch andere Situationen ein, wo du deine Angst als hilfreich erlebt hast?

Der erste „Schritt“ der Kampf/Flucht-Reaktion besteht darin, dich auf eine mögliche Gefahr aufmerksam zu machen. Deshalb geht plötzlich deine ganze Aufmerksamkeit auf die Suche nach einer möglichen Bedrohung. Wenn du ängstlich bist, fällt es dir deshalb schwer, dich auf deine Aufgaben zu konzentrieren. Aus diesem Grund beklagen sich viele ängstliche Personen darüber, sich nicht mehr konzentrieren zu können und Schwierigkeiten mit ihrem Gedächtnis zu haben.

Aber du musst wissen, dies war und ist teilweise noch heute ein wichtiger Teil der Kampf/Flucht-Reaktion: sie hält dich von laufenden Arbeiten ab und ermöglicht damit, die Umgebung nach möglichen Gefahren abzusuchen. Stell dir mal vor, du hättest in der Urzeit weitergespielt, obwohl ein gefährlicher Säbelzahn tiger um dich herumgeschlichen wäre. Du hättest wohl kaum überlebt.



Dumm ist nur, dass dir das heute z.B. in der Schule passieren kann. Dein Gehirn vermutet in der Schule eine vermeintliche Gefahr und lässt dich deshalb plötzlich nicht mehr zuhören, so dass du dadurch nichts mehr vom Unterricht mitbekommst. Du kannst dadurch das Gefühl bekommen, neben dir zu stehen oder wie in einem Film zu sein.

Vielen Angstpatienten geht das so, sie nehmen eine Art „Zuschauer-Rolle“ von sich selber ein. Sie sind so mit den Symptomen der Angst beschäftigt, dass sie die Aufmerksamkeit nicht mehr auf aktuelle Anforderungen lenken können.

Was alles genau bei Angst in deinem Körper passiert möchte ich dir jetzt einmal genau erklären:

Immer wenn du Angst hast schlägt dein **Herz** schneller und öfters. Dies dient eigentlich als Vorbereitung auf körperliche Aktivität (z.B. Wegrennen). Dein Blutkreislauf wird beschleunigt, wodurch der Transport von Sauerstoff angeregt wird. Zudem verändert sich die Blutverteilung im Körper. Bestimmte Organe, wie z.B. das Gehirn oder die Muskeln, müssen besser durchblutet werden als andere. Um die bessere oder vermehrte Durchblutung solch wichtiger Organe zu gewährleisten, muss an einigen Stellen im Körper Blut abgezogen werden. So wird z.B. das Blut aus der Haut, den Fingern und den Zehen durch Engstellung der Blutgefäße reduziert. Folglich sieht die Haut bei Angst oder bei Stress sehr blass aus und fühlt sich kalt an. Finger und Zehen fühlen sich ebenfalls oft kalt, taub oder kribbelig an. Wie du aber siehst ist das nicht schlimm, sondern zeigt wie schlau unser Körper ist.

Deine **Atmung** verläuft schneller und tiefer, da das Gewebe mehr Sauerstoff benötigt, um den Körper auf die Aktivität vorzubereiten. Durch die schnellere Atmung kannst du das Gefühl bekommen zu ersticken und Schmerzen/Beklemmungen in der Brust spüren. Atemlosigkeit kann auch auftreten. Manchmal kann es sogar sein, dass dir schwindlig wird, du verschwommen siehst, etwas verwirrt bist oder Hitze- und Kältewallungen



bekommst. Das ist aber auch nicht schlimm und geht von ganz alleine wieder weg. Wichtig ist, dass du dich bewegst!

Da dein Körper jetzt mehr arbeiten muss, kann es sein, dass du vermehrt schwitzt. Durch das **vermehrte Schwitzen** wird die Haut glitschiger. Früher konnten uns so die Feinde nicht packen. Zudem kühlt das Schwitzen deinen Körper und bewahrt ihn so vor der Überhitzung (im Sommer schwitzen wir aus diesem Grund auch vermehrt). Auf der Stirn kann dir dieser kalte Schweiß sehr unangenehm auffallen und ebenfalls zu unangenehmen Gefühlen führen.

Was noch so in deinem Körper passiert:

Deine Pupillen weiten sich, um mehr Licht durchzulassen, was zu verschwommenem Sehen oder Pünktchen vor den Augen führen kann und dir wiederum unangenehme Gefühle verursachen kann.

Dein Speichelfluss reduziert sich und dein Mund ist dadurch sehr trocken. Du hast dadurch das Verlangen ständig zu trinken. Das Schlucken kann dadurch etwas erschwert sein.

Die Aktivität deines Verdauungssystems ist herabgesetzt und die Magenmuskulatur verkrampft sich, wodurch Übelkeit, ein schweres Gefühl im Magen oder sogar Verstopfung hervorgerufen werden können.

Viele Muskelgruppen spannen sich, als Vorbereitung auf Kampf oder Flucht, an. Dies entspricht dem Gefühl der Anspannung, das sich manchmal bis zu deutlich sichtbarem Zittern oder Beben ausweitet. Dein Stoffwechsel wird aktiviert, wodurch du dich oft sehr erhitzt und heiß fühlst. Da dies alles sehr viel Energie verbraucht, fühlst du dich nach einiger Zeit müde und ausgelaugt.

Die eben beschriebene körperliche Aktivierung findet nicht nur bei Angst statt. Wenn du dich in einer Stresssituation befindest oder an eine Belastung denkst, werden diese Körpervorgänge ebenfalls aktiviert.

Wie du siehst, kannst du deinem Körper vertrauen. Er funktioniert perfekt!



Jedes Mal, wenn du angst hast wird ganz viel Energie ausgeschüttet. Und diese Energie hat eigentlich mal den Sinn gehabt, dir beim Weglaufen zu helfen. Doch heute müssen wir vor nichts mehr weglaufen.

Jetzt zu meinem größten Geheimnis: Wer löst eigentlich die Angst aus? Wie werde ich gerufen? Wie schaffst du es, dass ich komme?

Ob Du es glaubst oder nicht, auslösen tust immer Du diese ganzen Reaktionen im Körper. Ich kann nämlich nur erscheinen, wenn Du dementsprechend denkst. Oder eine Situation als Bedrohung einstuft. Mich also rufst! Erst dann löse ich all die Vorgänge im Körper aus. Wenn es die Situationen wären, dann hätten ja alle Menschen auf dieser Welt vor den gleichen Dingen Angst. Deine Gedanken, Bewertungen (z.B. „Alle denken schlecht über mich“), Überzeugungen (z.B. „Ich bin schlau genug“) und Erwartungen (z.B. „Ich muss immer eine eins schreiben“) beeinflussen deine Stimmung, Gefühle und Verhalten. Eine Situation wird nur dann für dich bedrohlich, wenn du sie als bedrohlich wahrnimmst, sie als bedrohlich interpretierst.

Ein Beispiel soll dir helfen, das zu verstehen:

Stell dir vor, du machst Sport und musst dabei ganz schnell laufen. Damit du das kannst, schlägt dein Herz ganz schnell, um genügend Blut in deine Muskeln zu pumpen. Gleichzeitig gelangt so auch mehr Sauerstoff in dein Gehirn. Du spürst deinen schnellen Herzschlag und findest ihn angemessen, da du dich ja bewegst.

In einer anderen Situation, du sitzt vielleicht in einer Klassenarbeit, nimmst du deinen schnelleren Herzschlag ebenfalls war. Kannst dir diesmal aber nicht erklären, warum dein Herz so schnell schlägt und bekommst deswegen Angst. Irrtümlich denkst du jetzt, die Klassenarbeit verursacht diese Angst. Dabei reagiert dein Körper (Herz) nur auf die für dich aufregende Situation. Würdest du dich genau



beobachten, würdest du wahrscheinlich feststellen, dass du gerade verschiedene Gedanken hast, wie etwa „Oh je, das ist zu schwer.“, „Ich werde bestimmt eine schlechte Note bekommen.“, „Ich weiß nichts mehr.“, „Ich werde versagen!“ usw.

Du bewertest und interpretierst alles, was du erlebst, auch wenn dir dies nicht immer bewusst ist. Deine Interpretationen von Situationen oder Erlebnissen können somit auch da Probleme verursachen, wo eigentlich kein Anlass besteht.

In deinem Leben entwickelst du auch Glaubenssätze, die Ängste auslösen können. Wenn du zum Beispiel ständig denkst „Das schaffe ich nie!“ dann behinderst du dich unwillentlich selbst an der erfolgreichen Bewältigung der Situation. Denkst du dagegen positiv (positive Glaubenssätze), wie z.B. „Ich werde das schon schaffen.“ oder „Ich habe es bisher immer geschafft, ich werde es auch diesmal wieder hinkriegen“, dann hilfst du dir, die Situationen oder Anforderungen auch tatsächlich besser und leichter zu bewältigen.

Hier noch ein paar andere Beispiele für negative Glaubenssätze/angstauslösende Gedanken/falsche Einstellungen die mich „rufen“:

- „Ich schaffe das nicht!“
- „Ich werde versagen!“
- „Wenn ich etwas Falsches sage, lachen mich die anderen Kinder aus!“
- „Wenn ich eine schlechte Note schreibe, dann bin ich ein Versager!“
- „Alle anderen sind besser als ich!“
- „Ich bin zu doof, alle anderen sind schlauer als ich!“
- „Ich muss immer gut vor den anderen dastehen!“
- „Ich darf keine Schwächen zeigen!“
- „Ich bin nicht liebenswert!“ ...
- „Ich muss von jedem gemocht werden“.
- „Angst haben ist etwas für Schwächlinge/Weicheier“
- „Ich darf keine Fehler machen, sonst bin ich ein Versager“
- „Wenn ich etwas Falsches sage, dann lachen mich die anderen Kinder aus und denken ich bin doof.“



- „Ich muss immer gut gelaunt und fröhlich sein, um von den anderen Kindern gemocht zu werden.“
- „Alle anderen sind schlauer als ich.“
- „Ich will ein bequemes Leben haben und darf keine Anstrengung erleiden.“
- „Alle anderen Kinder sind wichtiger als ich, deshalb muss ich alles machen, was sie wollen.“
- „Der Lehrer mag mich nicht!“
- „Ich muss unbedingt zu einer Gruppe gehören.“ (Früher war dies tatsächlich überlebensnotwendig. In einer Gruppe waren wir geschützt, gefährliche Tiere und Feinde konnten uns so nicht angreifen, bzw. hatten es sehr schwer damit. Heute haben viele Kinder immer noch den Wunsch bei den coolen aus der Klasse zu sein. Zu einer großen Gruppe von Kindern zu gehören. Sie vergessen nur, dass diese Kinder vielleicht gar nicht zu ihnen passen. Wichtig ist, dass du Freunde findest, die auch wirklich gut zu dir passen, weil sie mit dir viele Gemeinsamkeiten haben. Ein guter Freund ist viel mehr wert, als viele schlechte!)

Aber auch solche banalen Gedanken, wie

- „Ich kann nicht!“
- „Ich will es aber nicht so, sondern anders!“
- „Ich will alles nach meinem Willen!“
- „Ich will keine Langeweile!“
- „Ich will keine Entscheidung treffen!“
- „Ich will aber unbedingt!“
- „Ich will nicht!“
- „Ich traue mich nicht!“
- „Ich traue mir das nicht zu!“

lösen Druck in dir aus oder anders gesagt, lösen Spannungen in deinem Körper aus. Diese Spannungen können dann wiederum zu Angst führen.



Wichtig: Du bist es, der denkt! Es sind deine Gedanken, die aus deinen Überzeugungen und Einstellungen entstehen. Dein Körper folgt also nur deinen Gedanken. Und das bedeutet, dass du den Fluchtreflex in dir auslöst und dein Körper dir dabei helfen will zu flüchten und deshalb ganz viel Energie ausschüttet.

Jede Panikattacke ist also „nur“ ein Überschuss an Energie!!!

Zur Verdeutlichung nochmal ein Beispiel:

Du hast das Gefühl, dass alle anderen Kinder schlauer sind als du. Mit diesem Grundgedanken gehst du zur Schule.

Nun sitzt du in der Schule und der Lehrer stellt eine Frage. Er schaut in deine Richtung und du denkst: „Bitte nicht mich. Wenn ich eine falsche Antwort gebe, lachen mich alle anderen aus und denken ich bin ein Versager. Ich möchte am liebsten weglaufen, damit mir diese Blamage erspart bleibt.“ Du merkst, wie dein Körper sich verändert und das Gefühl der Angst in dir immer mehr hochsteigt. Du fühlst dich ganz schlecht. Und überlegst, was jetzt mit dir los ist. Du konzentrierst dich immer mehr auf deinen Körper, die Angst wird dadurch leider immer stärker, d.h. in deinem Körper wird noch viel mehr Energie bereitgestellt. Wahrscheinlich merkst du jetzt, dass dein Bauch dir weh tut, dir vielleicht schlecht wird, dein Kopf ganz doll weh tut. Das macht dir wiederum Angst. Du denkst: „Gleich wird etwas ganz Schlimmes mit mir passieren. Ich halte diesen Zustand nicht aus. Ich will nach Hause/Ich will zu meiner Mamma.“ Manche Kinder denken auch, dass niemand mitbekommen darf, dass es mir nicht gut geht. „Ich darf nicht auffallen, sonst denken die anderen, ich bin sonderbar.“ Leider sorgen auch diese Gedanken, dass der Körper noch mehr Energie bekommt. Er wird immer mehr zum Weglaufen mobilisiert. Doch du läufst nicht weg und das sorgt dafür, dass du dich körperlich immer unwohler fühlst. Und so geht das immer weiter, bis du abgelenkt wirst oder deine Eltern dich von der Schule abholen. Du hast das Gefühl, dass die Schule daran Schuld ist und hast Angst davor, dass dies wieder passieren kann. Leider merkt niemand, dass der Körper ja nur auf deine Gedanken reagiert hat und zwar



richtig. Denn wenn du Weglauf-Gedanken hast, dann muss der Körper Energie kriegen, damit du schnell weglaufen kannst. Doch du bist ja nicht weggelaufen.

Am nächsten Tag wird es dir viel schwerer fallen in die Schule zu gehen. Am liebsten möchtest du zu Hause bleiben. Manche Kinder haben morgens vor der Schule dann Bauch- oder Kopfschmerzen oder leiden unter starker Übelkeit.



Aber wie war das damals in der Urzeit?

Damit du mich noch besser verstehen kannst, möchte ich dir von einem Abenteuer von mir erzählen, dass ich mit Uri, einem Steinzeitmenschen erlebt habe.

Damals war ich ein stetiger Begleiter von Uri, da die Menschen früher ständig Gefahren ausgesetzt waren. Wir lebten mitten in der Wildnis mit vielen anderen Steinzeitmenschen zusammen. Wir waren gute Freunde und ich passte stets gut auf ihn auf. Es war eigentlich ein ganz schönes Leben, so mitten unter all den anderen. Jeder passte auf den anderen auf und man half sich wo man nur konnte. Ohne die anderen wäre ein Leben in der damaligen Zeit auch nur schwer möglich gewesen, da überall Gefahren lauerten. Außerdem konnten nicht alle Jagen und so war man halt auf die angewiesen, die Jagen konnten. Es war tatsächlich ein Geben und Nehmen. Jeder in der Gruppe hatte eine besondere Stärke, die er in die Gruppe einbrachte. Man musste nicht alles können, so wie es heute viele meinen. Jeder hatte halt so seine Aufgabe.

Ganz gefährlich war es in dieser Zeit und deshalb freuten sich auch alle, wenn ich bei ihnen war, denn dann fühlten sie sich sicherer. Außerdem wussten auch alle, dass ich sie sehr schnell zum Verteidigen oder Flüchten vorbereiten würde.

Am gefährlichsten war Grismael, ein Säbelzahn tiger. Der Name passte zu ihm, so grimmig, wie der immer dreinschaute. Ständig versuchte er einen aus der Gruppe zu fressen. Aber dank mir gelang es ihm recht selten.

Doch einmal hätte er es fast geschafft und davon möchte ich dir jetzt erzählen.

Eines nachts, wir lagen schon gemütlich eingekuschelt in einem Fell am Lagerfeuer, hörte ich aus dem Dickicht merkwürdige Geräusche kommen. Sofort weckte ich Uri und innerhalb weniger Millisekunden war er dank mir hell wach und voll konzentriert. Uri überlegte gar nicht lange (dafür sorgte unser Überlebenstrieb), sondern sprintete sofort los. Keine Sekunde zu früh, denn schon stand Grismael genau an der Stelle, an der wir eben noch friedlich geschlafen haben. Du kannst dir vielleicht vorstellen,



wie schnell wir vor ihm weggerannt sind. Da Uris Muskeln gut durchblutet wurden und sein Herz sehr schnell schlug (um genügend Blut in die Muskeln und in das Gehirn zu pumpen) hatte er dafür auch genügend Kraft. Keine Sekunde ließ Uri sich durch andere Dinge oder Geräusche ablenken. Sein einziger Gedanke war: „Ich will das schaffen!“

Wir haben es geschafft und Grismael war stinksauer und musste hungrig ins Bett gehen.

Übung: Kennst auch du Situationen (Feuer bestimmte Gerüche, Höhen, gefährliche Tiere, usw.), wo die Angst wichtig und richtig war/ist? Schreibe Sie auf:

Wichtig! Eine **Angst kann**, sobald du sie bewältigt hast, **zu Mut werden**.

Oder umgekehrt, der Mut Anteil in dir kann nur entstehen und wachsen, wenn du Ängste überwindest! Und das hast du schon ganz oft in deinem Leben geschafft, ohne es oft zu merken. An viele Situationen kannst du dich gar nicht mehr erinnern, da du damals zu klein warst. Oder kannst du dich noch daran erinnern, wie du die Angst vorm Krabbeln, Laufen lernen, Klettern, Radfahren usw. verloren hast?

Übung: Frage einmal deine Eltern, wo du schon als kleines Kind ganz mutig warst.

Schreibe alle Mut Situationen auf einzelne Kärtchen auf. Lege alle um dich herum. Na, fühlt wie fühlt sich das mit so viel Mut um dich herum an?

Übung: Gibt es vielleicht Situationen, wo andere Kinder Angst hatten, du aber ganz mutig warst?



Hinter welchen Verhaltensweisen ich mich schon verborgen habe:

Hier ein Fall, aus dem ich immer noch nicht so richtig schlau werde:

- ***Klassencloowns, Zappelphilippe und Quatschmacher***

Kinder, die unter mir leiden, machen häufig viel Quatsch in der Schule. Oft sind sie auch sehr zappelig und unruhig. Fallen also negativ auf und bekommen viel Ärger mit den Lehrern oder sogar mit den Mitschülern.

Hier werde ich von den Kindern angeleitet, Quatsch zu machen, damit sie sich besser fühlen. Weißt du, was diese Kinder eigentlich hinter dem Zappeln und Klassenclohn spielen verbergen? Sie fürchten sich, ausgelacht und von den anderen Kindern abgelehnt und nicht gemocht zu werden. Sie fühlen sich ausgegrenzt!

Damit sie sich aber nicht eingestehen müssen, dass sie jemand nicht mag, spielen sie lieber den Clown, damit sie dadurch die Beruhigung haben, dass die anderen Kinder sie wegen dem Herumalbern nicht mögen.

Verstehst du das? Ich nicht? Es ändert sich doch dadurch nichts, sondern die Situation wird immer schlimmer für diese Kinder. Sie werden von den anderen

Kindern doch gar nicht mehr ernst genommen! Möchtest du, dass dich keiner mehr ernst nimmt?

Mal ganz ehrlich, diese Kinder benutzen mich leider auf die falsche Art und Weise. Fassen wir nochmal zusammen:

Diese Kinder befürchten, ausgeschlossen und nicht ernst genommen zu werden. Sie fühlen sich unsicher in neuen Situationen.

Anders formuliert: Sie möchten dazu gehören.



Sie bekommen oft Ärger mit ihren Eltern und Lehrern, dabei möchten sie doch lieber gemocht, gelobt und angenommen werden.

Was diese Kinder auch häufig nicht sehen ist, dass sie ganz tolle Kinder sind, mit lauter guten Eigenschaften, Stärken und positiven Verhaltensweisen. Schade eigentlich, denn durch diese ständige Clownerie sehen andere diese guten Eigenschaften und Stärken nicht! Aber sie müssten doch endlich einmal merken, dass sie so ihr Ziel gemocht und anerkannt zu werden nicht erreichen!

Hast du vielleicht eine Idee, was sie anders machen könnten?

- ***Kinder, die vor lauter Angst anfangen zu weinen:***

Bei diesen Kindern erlebe ich es immer wieder, dass sie vor lauter Angst gar nicht mehr anders können als los zu weinen, damit sie sich besser fühlen. Aber sie fühlen sich dadurch nicht wirklich besser, im Gegenteil – eher schlechter. Sie fallen ja negativ mit dem Weinen auf. Aber warum es zu diesen Weinattacken kommt wissen sie nicht. Ich möchte es euch erklären:

Es sind die Gedanken und Sorgen, die sie sich machen. Sie denken sehr negativ über eine Situation und spüren dann auf einmal, wie ihnen Übel wird oder sie Bauch- oder Kopfschmerzen bekommen. Dies interpretieren sie dann als Gefahr, es könnte noch schlimmer werden. Sie befürchten, dass wann immer sie in bestimmte Situationen kommen, sie wieder Bauch- oder Kopfschmerzen bekommen könnten oder dass ihnen übel wird. Die Übelkeit könnte ja auch so stark werden, dass sie sich sogar Übergeben müssen und alle Kinder sie dann auslachen.

Tja, auch für diese Kinder bin ich der Buhmann, obwohl ich gar nichts dafürkann. Sie merken gar nicht, dass es ihre negativen Gedanken sind, die mich dazu auffordern Kopf-, Bauchschmerzen oder Übelkeit hervor zu rufen. Ich möchte das nicht. Ich möchte diesen Kindern helfen, hast du einer Idee, wie ich das machen könnte?



Geschichten, die ich mit Kindern erlebt habe.

Hier eine Geschichte, die ich mit einem kleinen Jungen erlebt habe. Ich nenne die Geschichte „Mein verstecktes ICH“

- **„Mein verstecktes ICH“**

Das ICH war ein fröhliches, aufgewecktes, offenes, neugieriges und gut gelauntes Wesen. Es spielte den lieben langen Tag und ging seinen vielen Hobbys nach. Es hatte eine ganz liebe Mama und einen tollen Papa, ja es führte ein tolles Leben. Es konnte so gut wie alles machen was es durfte. Die ganze Welt drehte sich nur um das ICH.

So hätte es auch immer weitergehen können, doch eines Tages kam das ICH in die Schule. Tja, was soll ich sagen, es wurde auf einmal alles so anders für das ICH. Es musste jeden morgen früh aufstehen und zur Schule gehen. Es musste ruhig sitzen, lernen und Hausaufgaben machen. Und dann waren da auch noch die vielen anderen fremden Kinder und der Lehrer. Keiner wollte mehr machen, was er wollte.

Es fühlte sich auf einmal gar nicht mehr gut, so eingeeengt und beobachtet. Verlangte der Lehrer doch von ihm, dass er sich wie die anderen Kinder verhalten sollte. Doch das viel dem ICH so schwer, war er es doch gewohnt, dass sich alle ihm anpassten. Das ICH wurde mit der Zeit immer unglücklicher, weil es merkte, dass es nicht zu den anderen passte. Nicht in diese Schule passte. Aber es sollte doch passen, die anderen Kinder passten doch auch. Es kam sich so fremd und falsch vor. Auch die lieben Worte der Eltern konnten es nicht trösten. Das ICH dachte: „Was ist so falsch an mir? Muss ich so sein, wie die anderen Kinder, um richtig zu sein, dazu zu gehören?“

Doch das ICH wollte nicht so sein wie die anderen und so gab es immer mehr Streit mit seinen Mitschülern und auch mit seinem Lehrer. Immer öfter bekam das ICH dadurch das Gefühl, „ich bin nicht richtig“.



Da das ICH immer trauriger und in sich gekehrt war und in der Schule keine Hilfe zu erwarten war, wechselte das ICH die Schule. Das ICH war voller Hoffnung und dachte: „Jetzt wird alles anders!“

Und es kam anders, ... aber nicht wie erwartet. Ein neues Gefühl kam in ihm auf, ein Gefühl, dass es bis dato nicht kannte – Angst. Angst wieder nicht dazu zu gehören und abgelehnt zu werden. Das ICH geriet in Panik, was sollte es nur tun? Es wollte sich nicht wieder schlecht fühlen und abgelehnt werden. Da kam ihm der Gedanke, sein wahres Wesen zu verstecken, den neuen Kindern und dem Lehrer etwas vorzuspielen. Und so war es ab heute laut, stressig, nervig und anstrengend, so dass es jedem auf die Nerven ging. Jetzt hatten die anderen Kinder einen Grund, es abzulehnen.

Aber glücklich war das ICH damit immer noch nicht. Im Gegenteil, es war wieder allein, sogar noch alleiner und einsamer als vorher. Er war der Alleinste von allen. In den Pausen, in der Klasse, beim Sport, niemand wollte mit ihm spielen. Nicht nur das ICH war in dieser Situation traurig, sondern auch seine Eltern. Denn das ICH kam jeden Tag traurig und deprimiert von der Schule nach Hause und lachte auch nur noch selten. Der Ärger in der Schule nahm immer weiter zu und ging sogar so weit, dass das ICH von der Schule fliegen sollte. Die Eltern wussten nicht mehr weiter und so war ihnen klar, sie brauchten Hilfe und zwar schnell!

Sie erzählten allen Freunden vom Leid des ICHs, in der Hoffnung einer könnte dem ICH helfen. Doch das war gar nicht so einfach, kannte sich doch niemand mit dieser Problematik aus. Eine Freundin, sagte: „Ich kann euch leider auch nicht helfen, doch ich kenne da eine weise alte Frau. Die kann dem ICH bestimmt helfen seine Ängste zu verlieren und wieder glücklich zu werden.“

Und so gingen die Eltern mit dem ICH zu dieser alten weisen Frau. Wie alle alten weisen Frauen wohnte auch diese in einem kleinen Häuschen. Die Eltern berichteten ihr von dem ängstlichen und unglücklichen ICH und die Frau hörte geduldig zu. Als die Eltern fertig mit Erzählen waren, nickte sie nur. „Ich weiß was dem ICH fehlt“, sagte sie. „Es muss sein wahres ICH finden und lernen auch die Bedürfnisse von anderen zu respektieren. Dann wird es schon wieder glücklich



werden.“ „Sein wahres ICH finden?“, fragten die Eltern erstaunt. „Wie soll das gehen?“.

Was meinte die weise alte Frau nur damit? Da sie sich aber keinen anderen Rat wussten, begaben sie sich zusammen auf die Suche nach dem echten ICH. Es war jetzt keine Suche im üblichen Sinn. Die weise alte Frau ist jetzt nicht durch die Gegend gelaufen und hat hinter jedem Stein nach dem ICH gesucht. Nein, sie unterhielt sich viel mit dem ICH. Während den Gesprächen, indem das ICH auch viele Fragen über sich selbst beantworten musste, lernte das ICH ganz viel über sich selbst. Je länger sie sich unterhielten, umso mehr erkannte das ICH, wie toll es doch war. Es musste gar nicht wie alle anderen werden, es war auch nicht verkehrt. Im Gegenteil, es hatte ganz viele tolle Stärken, Eigenschaften und Fähigkeiten!

Es musste nur lernen an gewissen Einstellungen etwas zu verändern. Ihr könnt es euch vielleicht schon denken, an welchen Einstellungen das ICH vor allem etwas ändern sollte. Genau, an den Einstellungen: „Alle müssen machen was ich möchte!“, „Nur meine Bedürfnisse und Wünsche sind wichtig!“ und „Ich will ein bequemes Leben haben, bloß keine Anstrengung!“ Denn mit diesen Einstellungen konnte man keine Freunde finden. Jedes Kind möchte doch mal bestimmen und ernst genommen werden.

Und so fing das ICH an, anderen Kindern zu zuhören und zu schauen, was auch sie mögen. Es befahl jetzt auch nicht mehr, was gespielt werden sollte, sondern fragte die anderen Kinder ob es mitspielen durfte. Und so fand das ICH immer mehr Freunde in seiner Klasse. Es gehörte jetzt dazu!

Ohne mich, Frederik – die Angst, würde sich das ICH wohl immer noch einsam und falsch vorkommen. Es wäre wohl nie auf die Idee gekommen, dass es nur eine gute Mischung zwischen anderen zuzuhören und seine eigenen Wünsche und Gefühle mitzuteilen braucht, um Freunde zu finden.



„Der Junge, der dachte, er bekommt mich nie wieder los“

Es war einmal ein Junge von 12 Jahren, er lebte glücklich mit seinen Eltern in einem kleinen Haus und hatte eigentlich alles um ein tolles Leben zu führen. Doch eines Tages starb sein Großvater und er erlebte wie er und seine Eltern in tiefer Trauer waren. Auf einmal überkam ihn die Angst. Was, wenn seine Eltern sterben würden? Und so beschloss er, immer gut auf seine Eltern aufzupassen. Das hieß aber leider für ihn, dass er seinen Eltern nicht mehr von der Seite weichen wollte. Er musste sie doch Tag und Nacht beschützen. Du kannst dir ja vorstellen, dass dies zwar ganz lieb von ihm gemeint war. Der Junge dadurch aber sein eigenes Leben aufgab. Er ging nicht mehr zur Schule, alle Freunde mussten zu ihm nach Hause kommen und seine Eltern waren ständig dabei, wenn er irgendwo hinwollte. Was für ein Leben! Dass er damit nicht glücklich war, kannst du dir ja sicherlich denken. Und nicht nur er war unglücklich, auch seine Eltern, die hatten nämlich selbst gar kein eigenes Leben mehr. Zudem machten sie sich furchtbare Sorgen, weil er nicht zur Schule ging. Jegliche Hilfe, die sie aufsuchten, half nichts. Alle waren am Verzweifeln und wussten sich keinen Rat mehr. Streit gab es auch immer öfters.

Mit der Trauer wurden alle nach und nach fertig, das einzige was blieb war, dass der Junge nicht mehr alleine zur Schule gehen wollte. Komischer Weise schaffte er es nämlich wieder alle seine Hobbys alleine zu machen. Was war also los? Warum blieb die Schulverweigerung bestehen?

Die Eltern erzählten in ihrer Verzweiflung vielen Menschen von ihrem Problem, doch auch diese waren alle ratlos. Doch eines Nachts passierte etwas Seltsames. Eine weise alte Frau erschien ihm im Schlaf. Diese lud den Sohn ein mit ihr etwas zu plaudern. Er erzählte ihr, wie hilflos er sich fühle, da es keinem gelinge, ihn von seiner Angst zu befreien. Weiterhin berichtete er ihr von der Schule, dass dort einige Lehrer wären, mit denen er nicht zu recht käme. Deshalb würde er es nicht schaffen dorthin zu gehen. Da lächelte die weise alte Frau und stellte ihm einige Fragen: „Wie fühlst du dich, wenn du so alleine zu Hause bist und weißt, alle deine Freunde in der Schule sind? Wie halten eigentlich die anderen Mitschüler diese schrecklichen Lehrer aus? Gibt es in der Schule auch nette Lehrer?“



Der Junge staunte nicht schlecht über diese ganzen Fragen. Auf einmal merkte er, dass er sich zu Hause gar nicht wohl fühle, wenn er weiß, dass alle anderen in der Schule sind. Er ärgerte sich eigentlich sehr stark über sich selbst. Weiterhin bemerkte er, dass die anderen die schrecklichen Lehrer noch viel mehr haben, als er und es ja auch aushalten. Und an die netten Lehrer und guten Fächer hatte er gar nicht mehr gedacht. Und er überlegte weiter. Er ärgerte sich den ganzen Tag über sich, wenn er es nicht schaffte in die Schule zu gehen. Lernen musste er auch alleine zu Hause. Was ganz schön langweilig für ihn war. Am meisten ärgerte es ihn aber, dass es alle anderen schaffen, etwas Unangenehmes auszuhalten und er nicht.

Er sagte zu der weisen alten Frau: „Wenn nur die Angst nicht wäre, dann könnte ich alles machen! Wer kann sie mir nehmen? Nimm du sie mir bitte!“

Wieder lächelte die Frau und sagte zu ihm: „Nur du kannst dir helfen. Du hast alles in dir, um die Angst los zu werden. Du musst es nur wollen und für einen Moment das Unangenehme aushalten.“ Mit diesen Worten verschwand die weise alte Frau.

Am nächsten Morgen wachte der Junge auf und war noch ganz benommen von diesem Traum. Was hatte er noch von ihr gehört? In ihm läge alles, um die Angst los zu werden, nur er könne sich helfen? Und er überlegte noch eine Weile, nickte zufrieden und dann geschah das Wunder.

Er stand auf, zog sich an, frühstückte, gab seinen Eltern einen dicken Abschiedskuss und ging, ohne noch einmal darüber nachzudenken, zur Schule. Seit diesem Tag ging er immer zur Schule. Der Junge ging jetzt wieder überall alleine hin und es machte ihm großen Spaß. Er hatte erkannt, dass die Angst ihm nichts Böses wollte. Sie wollte ihn nur vor den Unannehmlichkeiten in der Schule und im Leben bewahren. Leider war nur noch zu Hause sein oder alles mit seinen Eltern zusammen machen der falsche Weg. Dadurch wurde sein Leben langweilig, öde und Letzens endlich nur noch unangenehm. Das erkannte er jetzt.

Nun hatte er gelernt, auch mit unangenehmen Situationen, Personen und Dingen im Leben zurechtkommen kann, egal was sich ihm in den Weg stellt. Er kann es selbst lösen und das war das schönste Gefühl für ihn, was er je gehabt hatte.



„Als ich, Frederik die Angst, lernen musste, nicht überall mit hinzugehen“ Oder wie du es schaffst, mich los zu werden.



III. Stärker als die Angst werden! Oder den Mut Anteil größer werden lassen!

Hier ein paar weitere Übung für dich, die dir helfen sollen, deinen Mut Anteil zu vergrößern:

Übung: Frederick für seine guten Absichten würdigen, aber neue, hilfreichere Lösungen finden (Anlehnung an das „Sechs-Stufen-Reframing“ (verkürzt/vereinfacht))

1. a) Jeder von uns hat einen Frederick in sich, welche gute Absicht hat Frederick? Wobei möchte er dir vielleicht helfen? Worauf möchte er dich aufmerksam machen? Überlege genau und schreibe dir die guten Absichten auf. (wenn du willst kannst du diese Übung mit deinen Eltern machen).

1. b) Danke nun Frederick für seine gute Absicht. Vielleicht mit den Worten: „Danke lieber Frederick, dass du mir zeigen/mich.... schützen wolltest. Aber dies ist nicht der richtige Weg, mir wirklich zu helfen. Wir müssen uns einen anderen Weg ausdenken, um mir zu helfen.“

1. c) Jedes Kind hat einen sehr kreativen Teil in sich, der sehr gut im Auffinden von hilfreichen Lösungen ist. Versuche einmal dir diesen Teil genau vorzustellen. Wie sieht er aus? Ist es ein Tier, ein Fantasie Wesen, eine Form? Wenn du ihn gefunden hast, dann frage ihn, wie man dein Problem auf einen anderen Weg lösen könnte. Nehme dir dafür ruhig etwas Zeit. Sammle mit ihm am besten ganz viele Lösungen. Schreibe alle auf!

1. d) Suche dir die Lösung heraus, die dir am besten gefällt und versuche sie umzusetzen. Viel Erfolg dabei!



Übung: Ressourcen – wo war der Mut Anteil schon einmal größer als der Angst Anteil? Oder: Wie Frederik und Muti Freunde werden.

Der Mut Anteil kann nur erscheinen, wenn du es schaffst Frederick davon zu überzeugen, dass er dich jetzt nicht beschützen muss. Hierbei helfen dir deine Stärken. Ein erster Schritt kann sein, dass du mal überlegst, wo du in letzter Zeit mutig gewesen bist. Du dich etwas getraut hast, obwohl sich Frederick ganz stark in dir gemeldet hat. Was hat dir dabei geholfen? Welche Stärken in dir? Wie hast du das geschafft. Scheibe alles genau auf. Am besten immer eine Stärke oder was auch immer dir dabei geholfen hat, auf eine Karte.

Übung: Mein Mut Anteil

- a) Wie sieht dein Mut Anteil aus? Welche Form oder Farbe hat er? Ist er ein Tier, wenn ja, welches Tier? Oder ist er ein Mensch, ein Superheld? Wenn ja, welcher? Oder ist er eine Landschaft? Wenn ja, wie sieht sie aus? Oder ist der Mut Anteil einfach nur eine Form?
- b) Mut kannst du genauso spüren, wie die Angst. Wo spürst du Mut in deinem Körper? Wie fühlt er sich an?
- c) Wo warst du schon einmal mutig? Schreibe alle Situationen auf!

Übung: „Intentional Blend“¹

Stelle dir eine Situation vor, in der du mutig sein möchtest, Frederick dich aber zu stark beschützen möchte.

Bereite beide Arme vor dir aus. Stelle dir nun vor, dass in deiner linken Handfläche der mutige Teil von dir sitzt. Stell dir jetzt bitte genau vor, wie mutig

¹ Aus: Long, A. & Scheweppe, R. (2011): NLP macht Kinder stark. Südwest Verlag. S. 185.



dieser Teil ist. Fällt dir vielleicht auch eine Geschichte zu ihm ein? Oder wo, in welcher Situation hat er sich schon einmal gezeigt?“ Schließe nun deine Hand:

Nun schau dir deine rechte Hand an, hier wohnt der Beschützer Anteil, der aufpasst, dass dir nichts passiert. Welche positiven Eigenschaften hat dieser Anteil, wovor will er dich beschützen? Was will er dir Gutes tun? Versuche dich einmal in deinen Beschützer Anteil hinein zu versetzen.

Und nun versuche, dass diese beiden Anteile von dir Freunde werden. Führe hierfür deine beiden Hände zusammen. Öffne deine Hände und lege die beiden Handflächen aneinander. Wie fühlt sich das für dich an?

Und jetzt darfst du die beiden Teile mal alleine lassen und warte ab. Bestimmt werden sie gute Freunde.

Übung: Überprüfe deine Glaubenssätze

Glaubenssätze sind nichts anderes, als Sätze, die du dir selber vorsagst und die dich dann leiten, z.B. „Ich schaff das!“ Du bildest sie im Laufe deines Lebens durch Lernen und Erfahrungen, die du mit anderen machst (Eltern, Kindern, Geschwistern, Lehrer, usw.). So entwickelst du Glaubenssätze über dich selbst, über andere Menschen und über die Welt. Positive Glaubenssätze können dich motivieren und dir helfen dich gut zu fühlen und vieles zu schaffen. Leider können dich negative Glaubenssätze auch sehr einschränken und sogar Ängste erzeugen.

Hier eine Übung für dich: Überlege bitte einmal, welche Glaubenssätze du hast? Denkst du eher positiv „Ja ich schaff das!“ oder eher negativ „Das schaffe ich nie!“. Oben im Text, auf den Seiten 12 und 13 findest du ganz viele solcher negativen Glaubenssätze. Lese sie dir noch einmal gut durch und kreuze diejenigen an, die dir bekannt vorkommen. Falls dir noch andere einfallen darfst du sie gerne dazu schreiben. Vielleicht findest du dabei auch schon die heraus, die Angst in dir erzeugen!



Wenn du das gemacht hast, kannst du sie dir noch einmal laut vorlesen. Wie fühlst du dich dabei? Fallen dir vielleicht auch Situationen ein, wo du sie dir vorsagst.

Ich kann mir vorstellen, dass du dich damit gar nicht so wohl fühlst. Deshalb habe ich dir hierzu eine Übung² rausgesucht, die dir dabei helfen sollen, diese negativen Glaubenssätze los zu bekommen.

1. Suche dir nun einen negativen Glaubenssatz heraus und sage ihn dir noch einmal laut vor.
2. Überlege, wie wohl ein Bär diesen Satz sagen würde? (ein Bär spricht mit tiefer und langsamer Stimme). Sage dir den Satz dreimal als Bär den Satz vor.
3. Und nun sprichst du diesen Satz als Maus aus. Eine Maus hat eine ganz hohe und schnelle Stimme. Sage dir den Satz nun dreimal als Maus vor.
4. Nun ist der Riese dran. Sage den Satz wieder dreimal ganz tief und ganz langsam dir vor.
5. Und zum Schluss stell dir bitte eine Biene vor und sage deinen Satz mit einer hohen, piepsigen und ganz schnellen Stimme.

Wenn du magst, dann kannst du dir auch noch andere Tiere oder Comic Figuren vorstellen und diese Übung durchführen. Viel Spaß dabei!

Familienübung: Welche Glaubenssätze sind in deiner Familie vertreten? Wie gehen Deine Eltern z.B. mit Ängsten um? (Diese Übung solltest du mit deinen Eltern zusammen machen)

² Long, A. & Schweppe, R. (2011): NLP macht Kinder stark. Südwest Verlag. S. 198.



Übung: Wunderfrage nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg

Stelle dir vor, es ist Abend und du legst dich, schön eingemummelt in dein Bett. Während du so am Einschlafen bist, kommt eine gute Fee und sagt dir, dass über Nacht ein Wunder geschehen und deine Angst am nächsten Morgen weg sein wird.

Woran würdest du es am Morgen als erstes bemerken? Was würdest du tun?

Wer wird die erste Person sein, die bemerkt, dass das Wunder geschehen ist und woran? Wer wird am überraschtesten sein, wenn deine Angst weg ist?

Was wird diese Person sehen, was du anders machst, was er nicht für möglich gehalten hat? Was wirst du selbst an dir wahrnehmen, was dich ganz positiv überrascht? Was wirst du sehen, was du jetzt alles anders machst?

Wo möchtest du gerne sein, wenn du bemerkst, dass deine Angst weg ist und was möchtest du dort am liebsten als Erstes tun?

Übung: Mit verschiedenen Emotionen die Angstsituationen verändern

a) Stelle dir deine Angstsituation einmal genau vor. Zur Unterstützung kannst du die Situation auf einen Zettel schreiben, den du auf den Boden vor dich legst. Stelle dich auf den Zettel und nehme wahr, was du in dieser Situation siehst? Was hörst du? Was fühlst du? Was denkst du? Kannst du sogar etwas riechen? Was passiert genau? Wie nimmst du dich wahr?

b) Und jetzt stelle dir einmal vor, du gehst mit folgenden Gefühlen in diese Situation: Freude oder Spaß, Traurigkeit, Wut oder Ärger, Aufgeregtheit (wie z.B. auf deinen Geburtstag). Die verschiedenen Emotionen kannst du auch wieder einzeln auf Zettel schreiben. Nehme nun jedes Gefühl einzeln in die Hand, versuche dich in dieses Gefühl hineinzusetzen (z.B. wie siehst du aus, wenn du Spaß hast, was



sagst du dann, wie ist dein Gesichtsausdruck, ...) und gehe dann wieder in deine Angstsituation. Jetzt aber mit dem anderen Gefühl, z.B. Spaß

c) wie ist die Situation jetzt für dich? Verändert sich etwas für dich? Wie nimmst du dich jetzt in der Situation wahr? Gehe mit allen Gefühlen in die Situation.



IV. Literatur:

- Long, A. & Schweppe, R. (2011): NLP macht Kinder stark. Südwest Verlag. S. 185.
- Long, A. & Schweppe, R. (2011): NLP macht Kinder stark. Südwest Verlag. S. 198.
- Margraf, J. & Schneider, S. (1990). Angststörungen und ihre Behandlung. Beltz Verlag.

SANDRA AUGSTEN
DIPL. PSYCHOLOGIN

Oppershofener Str. 20
61200 Wölfersheim

Tel.: 06036/9057112
eMail: praxisaugsten@web.de