

Inhaltsverzeichnis

Warum ich dieses Buch geschrieben habe	7
1 Ein Test zum Einstieg	9
2 Gefühle kennenlernen	13
3 Was bedeutet eigentlich Angst?	19
4 Was uns Angst macht	23
5 Warum wir ängstlich werden	27
6 Was Angst mit unserem Verhalten macht	37
7 Wie du deine Angst besiegen kannst	43
8 Anders denken – Unterstützung holen – anders handeln	51
9 Was du alles erreicht hast	55
Informationen für Eltern/Erziehende/ Begleitpersonen dieses Trainings	65
Literatur	69