Downloadmaterial

»Ich wär so gern auch abends groß«
Anja Freudiger

BALANCE
buch + medien verlag

www.balance-verlag.de

Liebe Eltern,

vielleicht können Sie Lauris Mama gut verstehen. Sie möchte ihre Tochter abends in ihrer großen Angst nicht allein lassen, sie hat Mitleid mit ihr oder einfach nicht die Energie, sich immer wieder anstrengenden Auseinandersetzungen mit der verzweifelten Lauri zu stellen. Doch der eigene Schlaf kommt zu kurz, die Zweisamkeit mit dem Partner leidet und vor allem wird die Angst ihres Kindes dadurch nicht kleiner, sondern eher größer.

Es ist wichtig, Ängste nicht dadurch zu verstärken, dass man die auslösende Situation immer wieder vermeidet. Das Kind empfindet die Angst und ihre körperlichen Symptome dann nur umso stärker, wenn es sich in die Situation begeben soll. Bei Lauri sind das Herzklopfen und der »Wattekopf«, Angst kann sich aber auch in Zittern oder dem Gefühl, schlecht Luft zu bekommen, zeigen.

Deshalb wendet Lauris Mama eine einfache Methode an, die auch oft in der Therapie von Ängsten zum Einsatz kommt. Statt lange mit Lauri zu diskutieren, warum keine Geister, Monster oder Hexen in ihrem Zimmer sein können, führt sie Lauri langsam immer näher an dieses »schreckliche« Einschlafen allein in ihrem dunklen Zimmer heran. Dabei ist es wichtig, dass die Schritte so gewählt werden, wie sie für Lauri gerade noch erträglich sind. Außerdem ist es gut, dass Lauris Mama zwischen den einzelnen Schritten nicht zu viel Zeit vergehen lässt, damit Lauris Hemmung, die nächste Hürde zu überwinden, nicht zu groß wird. Sonst löst schon die Vorstellung, den nächsten Schritt tun zu müssen, neue Angstgefühle aus.

So hat Lauri die Möglichkeit zu erfahren, dass das von ihr befürchtete »Schreckliche« einfach nie eintritt. Das schleift sich bei ihr ein. Allein einschlafen muss jetzt keine Angst auslösende Situation mehr für sie sein.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind viel Erfolg, Mut und Standhaftigkeit!

Anja Freudiger

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2024

Trainingsplan für mutige Kinder

Diese Tabelle zeigt dem Kind bildlich, wie weit es bereits gekommen ist und welche Hürden es erfolgreich überwunden hat. Für jedes Teilziel darf es sich einen der Lauri-Sticker ausschneiden und im entsprechenden Feld aufkleben. Die Tabelle kann gut sichtbar aufgehängt und jeden Morgen stolz konsultiert werden, um zu sehen, welches Etappenziel am Abend ansteht. Zum Entwickeln eigener individuell abgestimmter Etappenziele dient die Blankotabelle auf der nächsten Seite.

	Zimmertüre offen. Mama oder Papa davor	Zimmertüre zu. Mama oder Papa davor	Mama oder Papa irgendwo im Flur	Mama oder Papa auf dem Sofa. Wohnzimmertür offen	Mama oder Papa auf dem Sofa. Wohnzimmertür zu
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2024

Blankotabelle zum Entwickeln eigener Etappenziele

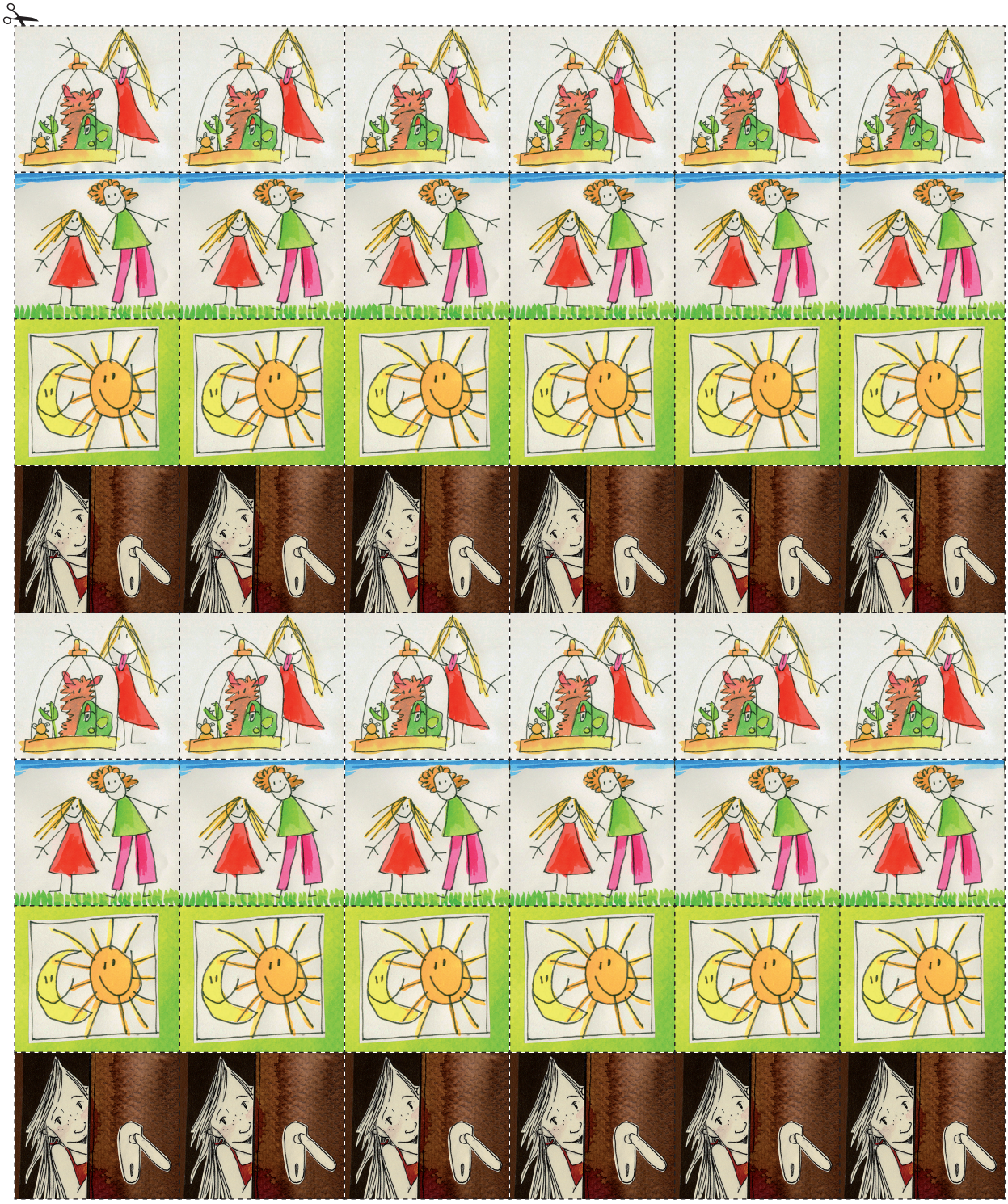
In diese Tabelle können Sie, wenn Sie möchten, Ihre selbst festgelegten Teilziele eintragen.

Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2024

Ich hab’s geschafft!

Sticker zum Ausschneiden und Aufkleben in die Tabelle



© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2024