

Inhalt

	Einleitung	11
<hr/>		
1	Grundlagen	15
<hr/>		
1.1	Angst als Phänomen	16
1.2	Ängstlichkeit als Wesenszug	22
1.3	Angststörungen	27
1.3.1	Zum Verständnis von Störungen	27
1.3.2	Störungsformen	28
1.3.3	Epidemiologie von Angststörungen	33
2	Eine kleine Entwicklungspsychologie der Ängste	37
<hr/>		
3	Risikofaktoren und Theorien zur Erklärung von Ängstlichkeit und Angststörungen	44
<hr/>		
3.1	Risikofaktoren	45
3.1.1	Biologische Faktoren und Geschlecht	45
3.1.2	Temperament	46
3.1.3	Familiäre Grundbedingungen	47
3.1.4	Eltern-Kind-Beziehung	48
3.1.5	Kritische Lebensereignisse und Traumatisierungen	51
3.1.6	Weitere Persönlichkeitsparameter	53
3.1.7	Soziale Erfahrungen	54
3.1.8	Aktuelle Belastungen und angsterregende situative Bedingungen	55
3.1.9	Zur Frage eines Gesamtmodells der Risikofaktoren	58
3.2	Theorien zur Erklärung von Angst	58

3.2.1	Angst als gelernt: Behavioristische und lerntheoretische Ansätze	59
3.2.2	Erwartungen und Bewertungen: Kognitive Theorien	62
3.2.2.1	Die Angstkontrolltheorie von Epstein	62
3.2.2.2	Das transaktionale Stressmodell von Lazarus	63
3.2.2.3	Die Bedeutung von Attributionen für Angsterleben	67
3.2.3	Die Angst des Menschen vor sich selbst: Psychoanalyse	67
3.2.4	Angst und Kontakt zur Welt – Die Perspektive der Gestalttheorie	69
3.2.5	Hilflosigkeit, Depression und Angst: Die Theorie der Erlernten Hilflosigkeit	71
4	Ängste in pädagogischen Handlungsfeldern	77
<hr/>		
4.1	Angst und Leistung – Leistungs- und Prüfungsängste	77
4.2	Schulängste und Schulangst	79
4.3	Verwandte Phänomene: Schulphobie und schulmeidendes Verhalten	81
5	Pädagogische Beurteilung und pädagogisch-psychologische Diagnostik	83
<hr/>		
5.1	Erhebungen auf der Verhaltensebene	87
5.2	Erhebungen des bewussten Selbsterlebens	88
5.3	Erhebungen nicht-bewusster Anteile	92
5.4	Erhebungen der Fremdbeurteilung	93
5.5	Erhebungen im Umfeld und zu situativen Bedingungen	95
6	Therapeutische Ansätze im Hinblick auf Angststörungen	98
<hr/>		
6.1	Ein kurzer Exkurs: Psychopharmaka-Therapie	99

6.2	Lerntheoretisch fundierte Angsttherapie	101
6.3	Kognitive Angsttherapie	104
6.4	Psychoanalytische Angsttherapie	106
6.5	Ein Beispiel des theoretischen „Schulenreichtums“: Spieltherapie	107
6.6	Übergeordnete Aspekte der Effektivität	111

7 Programme und Trainings zur Prävention von Angststörungen und Förderung bei Ängstlichkeit

7.1	Einführung	113
7.2	Programme zur Prävention und Frühintervention	115
7.2.1	FREUNDE	115
7.2.2	Gesundheit und Optimismus (GO)	118
7.2.3	TrennungsAngstprogramm für Familien (TAFF)	121
7.2.4	Psychoedukation	122
7.2.5	Systemisch orientierte Prävention: „Schulangst-Reduktion“	123
7.3	Interventionsprogramme	125
7.3.1	Das „Training mit sozial unsicheren Kindern“	126
7.3.2	Therapiemanual zu sozialen Ängsten und sozialen Angststörungen im Kindes- und Jugendalter	127
7.3.3	„Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit Leistungsängsten“	128
7.3.4	„Mutig werden mit Til Tiger“	130
7.3.5	Weitere interventive Trainings	132
7.4	Fazit: Trainings, Trainings, Trainings ...	132

8 Ansatzpunkte und Konzepte pädagogischer Arbeit

8.1	Haltung und Einschätzbarkeit von Pädagogen	137
8.2	Gestaltung des Lernfeldes	139
8.3	Gestaltung von Lern- und Prüfungssituationen	141
8.4	Ansatzpunkt Gruppe	144
8.5	Elternarbeit	146

Inhalt

8.6	Förderung der Kinder und Jugendlichen	148
8.6.1	Wahrnehmung stärken	149
8.6.2	Entspannungsfähigkeit fördern	150
8.6.3	Gelernte Angstreaktionen und Vermeidungsverhalten abbauen	153
8.6.4	Soziale Scheu reduzieren	154
8.6.5	Kompetenzen aufbauen	155
8.6.6	Angemessene Erwartungen und Bewertungen aufbauen	157
8.6.7	Aufbau differenzierter Strategien zur Bewältigung (Coping)	159
8.6.8	Stärkung des Selbstkonzepts	161
8.6.9	Kompetenzadäquate Werte aufbauen	163
8.7	Jenseits der Ängstlichkeit: Angststörungen	164
9	Ausblick	166
<hr/>		
	Literatur	168