Sachverzeichnis

A

Achtsamkeit 180
Achtsamkeitsübungen 187
Akzeptanz- und Commitment-Therapie 291
γ-Aminobuttersäure 221
Amygdala 50, 72
Angst
– Alarmsystem 71
– anerkennen 124, 128
– Ansteckung 31
– Anzeichen und Symptome 93
– entwicklungsbedingt 91
– erkennen 127
– erklären 82
– Kontrolle 28
– körperliche Reaktionen 78
– Schule 106
– Schutz 38
– Symptome 20
– Verbreitung 18
– verhaltensspezifische Anzeichen 89
Ängste, entwicklungstypische 21
Angstleiter 287
Angststörung, soziale 103
Angststörungen 100
Angsttanz 26
Atmung 123, 128
– tiefe 168
– tiefe, Technik 169
– tiefe, Übung 173
Aufmerksamkeit 128

B

Beobachten 123
Bewältigen, laut artikuliert 117
Bewegung
– initiieren 197
– körperliche 192
Beziehungen
– fördern 264
– positive 261
Bildschirmzeit 45, 240
– steuern 243
Blaues Licht 47

D

Darm-Hirn-Achse 221
Defusion 202
Denken über das Denken 23
Distanzierungstechniken 206

E

Ehrenamt 255
– positive Effekte 255
Emotionen, Information 160
Empathie 115
Erlaubnis 113
Ernährung, gute, Leitfaden 225
ERP, Exposition mit Reaktionsverhinderung 286

F

Fehler, Umgang 144
Fight-flight-freeze-or-freak-out-Reaktion 14
FOMO, die Angst, etwas zu verpassen 52
Freizeit, draußen verbringen 239

G

Gedanken
– davon distanzieren 205
– kontrollieren 25
– schlimme 76
– wahrnehmen 24, 203
Gefühle 162
generalisierte Angststörung 100

Richardson/Grose. Ängstliche Kinder (ISBN 9783432112084), © 2021 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

H

#härtesterjobderwelt 15
Hausarzt 275–276
Hund-und-Katze-Metapher 149
– Erziehungsstile 149

I

Ich-Aussagen 165
Innehalten 122
Intelligenz, emotionale 160

K

Kampf-oder-Flucht-Reaktion 14, 72
Kernprinzipien, ACT 292
Kinderarzt 276
Kognitive Verhaltenstherapie 285
Konfrontation, graduelle 139
Kontrollüberzeugung, externale 232
Kortex 74
Kortisol 34
Krankenhaus 20

L

Leitfaden
– Angst erklären 83–84
– gesunde Ernährung 225
Likes 55

M

Mediennutzung, Risiken 53
Medikamente 288
Melatonin 47
Metakognition 23
Mikrobiom 221
Multitasking 184

N

Nach-innen-Hören 159

P

Peerbeziehungen 263
Phobien 102
Positive Psychologie 40
Präfrontaler Kortex 74
Prokrastination 247
Psychotherapeut 277
– erklären 281

R

Reaktion, angepasst emotional 37
Resilienz 135
Resilienzförderung 136

S

Schlaf 213
– gute Bedingungen 216
Schlafentzug 213
Schlafmangel, Serotonin 215
Schlafmuster 214
Screentime 45
Selbstregulation, emotionale 147
Selbstverachtung 247
Serotonin 49
SOBER, Modell 121
Social Storytelling 132
Sorge, Merkmal der Angst 75
Soziale Angststörung 103
Spiel, Regeln für 234
Spielen 230
Stimmungen 162

Richardson/Grose. Ängstliche Kinder (ISBN 9783432112084), © 2021 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

T

Tagebuch 167
The Third Space 184
Trennungsangst 101
Triade, des Denkens, Fühlens und Handelns 289

U

Unabhängigkeit 141

V

Verantwortung, übertragen 144
Verhaltenstherapie, kognitive 285
Vermeidung 247
Vorbilder 111

W

Waldbaden, Shinrin-yoku 241
Werte, moralischer Kompass 249
Work-Life-Balance 58
worldstoughestjob 15

Z

Zeitdruck, Überreaktion 61
Zucker, Konsum 223
Zwangsgedanken 104
Zwangshandlungen 104
Zwangsstörungen 104
Zweitgeborene, Resilienz 136

Richardson/Grose. Ängstliche Kinder (ISBN 9783432112084), © 2021 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG