

# INHALT

Einleitung	7
1. Angst – einem Phänomen auf der Spur	10
2. Kleine Neurobiologie der Angst	20
3. Schule und Angst – ein ambivalentes Verhältnis	34
Von der Lust aufs Lernen zur Angst vorm Versagen	35
Von der Angst vorm Versagen zur Lust aufs Lernen	40
4. Angst lässt aufblühen – über den positiven Umgang mit Ängsten	44
5. Wie Trennungsangst autonom und stark macht	66
Tipps für Eltern und Kinder	81
6. »Überforderung« – von der Versagensangst zum Flow	85
Tipps für Eltern und Kinder	95
7. Wie Erfolgsangst Potenziale entfalten kann	99
Tipps für Eltern und Kinder	110

8. Außenseiter –	
die paradoxe Angst, nicht dazuzugehören	<b>114</b>
Tipps für Eltern, Lehrer und Kinder	<b>128</b>
9. Erste Hilfe bei Mobbing	<b>132</b>
Tipps für Eltern und Lehrer	<b>136</b>
10. Erste Hilfe bei Schulverweigerung	<b>141</b>
Selbstverankerung der Eltern	<b>143</b>
Die Kunst der Deeskalation	<b>145</b>
Beistand und Unterstützung	<b>148</b>
Tipps für Eltern und Lehrer	<b>149</b>
Danksagung	<b>158</b>