

# Familienzeit – gemeinsam Angst überwinden

## 7 Tipps für Familien, die Sorgen quälen

### Zeit... fürs Zulassen

Angst darf sein. Im richtigen Maß schützt sie uns. Lassen Sie Kinder ihre Ängste erzählen. Bestätigen Sie, was Sie verstanden haben: „Oh ja, ich verstehe, ... dies / das macht Dir Angst.“ „Das kann ich verstehen, ... ich habe auch manchmal Angst!“ – Teilen Sie eigene Ängste mit Partnern / Freunden.

### Zeit... für Schutz

Bei Angst brauchen wir Schutz! Schützen Sie ihre Kinder vor zu aufregenden Informationen (Medien). Zeigen Sie ihre eigenen Gefühle kindgerecht abgeschwächt. Kinder dürfen spüren, dass es keine absolute Sicherheit gibt. Aber zeigen Sie ihnen, was sie beschützt: Ampeln schützen vor Unfällen, Sonnencreme vor Verbrennen etc.

### Zeit... für Sicherheit

Leben Sie Routinen – was gleich bleibt, bringt Sicherheit. Rituale beruhigen: Mutsprüche, Glückssteine, Traumfänger, ein Gebet, Kerze anzünden ... Bleiben Sie verlässlich. Halten Sie sich an das, was Sie den Kindern versprechen.

### Zeit... für Entspannung

Schaffen Sie (angstfreie) Wohlfühlmomente: Kuschelzeiten, Vorlesen, Entspannungsgeschichten, schöne Musik ...

### Zeit ... für Ablenkung

Verhindern Sie panisches Gedankenkreisen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Angenehmes. Finden Sie eine anregende / spannende Beschäftigung.

### Zeit... für Ermutigung

„Es ist nicht leicht, aber wir schaffen es!“, „Du kannst es!“ – Weisen Sie auf all die Möglichkeiten und Kräfte hin, die Kinder und Sie als Eltern haben. Erinnern Sie Ihre Kinder und sich selbst an Momente, in denen Angst überwunden wurde.

### Zeit... für Überwindung

Ermutigen Sie sich und die Kinder, Angst zu überwinden. Damit die Angst nicht gewinnt und weiter wächst. Mehr noch: Freuen Sie sich über die Angst, die besiegt wurde!