



Monika Wahle & Christina Grünig

Kindliche Phobien – Was Eltern wissen sollten

Was sind Phobien?

Phobien sind starke, anhaltende Ängste vor bestimmten Situationen oder Objekten, die für andere unproblematisch erscheinen. Bei Kindern treten sie häufig auf und können sich auf Tiere, Dunkelheit, Trennung oder laute Geräusche beziehen.

Wie erkenne ich eine Phobie bei meinem Kind?

- Intensive Angst oder Panik in bestimmten Situationen
- **Vermeidung** von angstausslösenden Orten oder Dingen
- Körperliche Reaktionen wie Zittern, Weinen, Herzrasen oder Bauchschmerzen
- Schwierigkeiten im Alltag (z. B. nicht allein schlafen wollen)

Was können Eltern tun?

- Ernst nehmen, aber nicht dramatisieren – Die Angst ist real für Ihr Kind. Bleiben Sie ruhig und verständnisvoll.
- Ermutigen Sie Ihr Kind über Ängste und weitere unangenehme emotionale Erlebnisse zu sprechen
- Fragen Sie nicht zu viel zur Angst- auch dies kann Reaktionen auslösen
- Sicherheit vermitteln – Erklären Sie altersgerecht, dass die Situation ungefährlich ist.
- Vorbild sein – Kinder lernen durch Beobachtung. Zeigen Sie einen entspannten Umgang mit der Angstquelle.
- Nicht zwingen oder lächerlich machen – Druck verstärkt die Angst. Geduld und Ermutigung sind hilfreicher.
- Entspannungsübungen nutzen – Atemtechniken oder Rituale können helfen, die Angst zu reduzieren.
- Langsam heranzuführen – Helfen Sie Ihrem Kind, sich schrittweise an das Angstausslösende zu gewöhnen (Angsthierarchie erstellen).



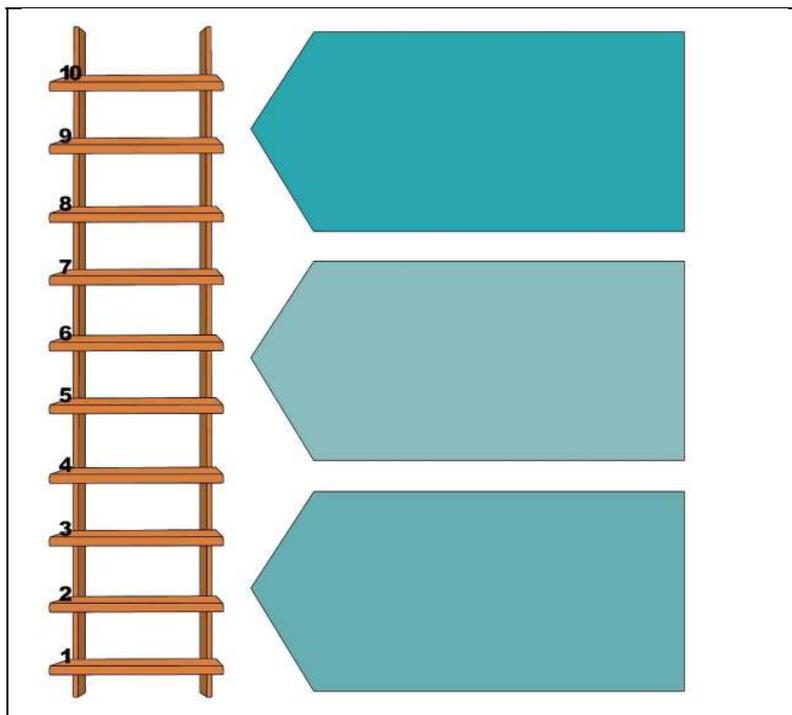
MUT ZUR BEZIEHUNG

www.monikawahle.de / www.christina-gruenig.de



Monika Wahle & Christina Grünig

- Ermutigen Sie immer wieder zur Konfrontation – sehen sie Konfrontation als Herausforderung an der Ihr Kind wachsen kann- loben Sie Ihr Kind für Anstrengungen
- Stärken Sie Ihr Kind in seiner Selbstwirksamkeit- zunehmende Selbständigkeit stärkt seine Durchsetzungsfähigkeit



Vorlage Angsthierarchie

Wann sollte ich Hilfe suchen?

Wenn die Angst das Leben Ihres Kindes stark einschränkt oder über Monate anhält, kann eine Beratung beim Kinderarzt oder einem Therapeuten (KJP) sinnvoll sein.



MUT ZUR BEZIEHUNG

www.monikawahle.de / www.christina-gruenig.de