



## Wenn dein Kind Angst hat: sei der sichere Hafen

1

### **Sieh die Angst deines Kindes**

Sag nicht: „Das ist doch nicht schlimm.“

Sag lieber: „Ich sehe, dass dir das gerade Angst macht.“

2

### **Bleib ruhig und zugewandt**

Deine Ruhe gibt Orientierung.

Dein Nervensystem hilft dem deines Kindes, wieder zur Ruhe zu finden.

3

### **Bleib nah**

Deine Stimme, dein Blick, deine Nähe sagen deinem Kind:  
„Du bist nicht allein.“

4

### **Hilf deinem Kind, die Angst zu verstehen**

Frag ruhig: „Was genau macht dir gerade Angst?“

Wenn Gefühle Worte bekommen, verlieren sie an Macht.

5

### **Geh mutig kleine Schritte mit deinem Kind**

Angst verschwindet nicht durch Druck.

Mut wächst, wenn ein Kind begleitet wird.



**Ein Kind überwindet Angst nicht allein.**

**Es überwindet sie, weil jemand an seiner Seite bleibt.**