Mit einem klugen Buch gegen lähmende Ängste bei Kindern

geschrieben von Redakteur | August 26, 2025

„Mein ängstliches Kind“ – ein praxisnaher Ratgeber für Eltern und pädagogische Fachkräfte, der Ängste ernst nimmt und zeigt, wie Kinder sie überwinden können

Ängste bei Kindern sind weit verbreitet – und völlig normal. Angst schützt, warnt und mobilisiert. Doch wenn sie überhandnimmt, kann sie Kinder in ihrer Entwicklung hemmen und Familien stark belasten. Das Buch „Mein ängstliches Kind“ von Dr. Reid Wilson und Lynn Lyons ist ein wissenschaftlich fundierter und praxisorientierter Ratgeber, der zeigt, wie Eltern und Fachkräfte kindliche Ängste verstehen und wirksam begleiten können.

Es richtet sich an Mütter, Väter, Erzieher*innen, Lehrer*innen und Therapeut*innen und überzeugt durch verständlich erklärte Psychologie, alltagsnahe Beispiele und konkrete Handlungsanleitungen.

Angst verstehen statt vermeiden – der Perspektivwechsel

Eine besondere Stärke dieses Buches ist der fundierte Blick auf die Ursachen von Angst. Die Autor*innen erklären, wie Ängste entstehen, wie sie sich körperlich äußern und warum sie oft nicht durch Vermeidung, sondern durch mutiges Handeln überwunden werden können.

Wilson und Lyons stützen sich dabei auf jahrzehntelange therapeutische Erfahrung und wissenschaftliche Forschung, um Eltern und pädagogischen Fachkräften eine handlungsorientierte und leicht umsetzbare Methode an die Hand zu geben. Dabei regen sie auch zur Selbstreflexion an – denn Ängste werden oft unbewusst vorgelebt.

Der Schlüssel: Eltern aktiv einbeziehen

Ein zentrales Merkmal von „Mein ängstliches Kind“ ist die konsequente Einbindung von Eltern und anderen Bezugspersonen. Die Autor*innen betonen, dass Ängstlichkeit teils genetisch veranlagt sein kann, ihr Verlauf aber entscheidend durch das Verhalten der Erwachsenen beeinflusst wird.

Zahlreiche Fallbeispiele zeigen, wie Eltern ihre eigenen Sorgen erkennen, hinterfragen und neue, stärkende Strategien entwickeln können. Die klare Botschaft: Kinder brauchen Vertrauen, Ermutigung und einen optimistischen Blick auf die Welt – „Du schaffst das“ statt „Pass auf, sonst passiert etwas“.

Wer Kindern alle Hürden aus dem Weg räumt, nimmt ihnen die Chance, Selbstwirksamkeit zu erleben. Das Buch motiviert daher, realistische Herausforderungen zuzulassen – begleitet von Sicherheit, Zuwendung und einem klaren Aktionsplan für

Eltern und Kinder.

Die 7-Schritte-Methode gegen kindliche Ängste

Im Mittelpunkt steht die vielfach erprobte 7-Schritte-Methode, mit der Kinder lernen, Ängste schrittweise zu bewältigen:

1. Ziele klären – Mach dir bewusst, was du erreichen willst.
2. Erfolge nutzen – Denke an frühere Erlebnisse, die dir helfen können.
3. Sorgen einplanen – Rechne mit ihnen, statt überrascht zu sein.
4. Mit der Angst sprechen – Damit sie nicht die Kontrolle übernimmt.
5. Neue Situationen angehen – Auch wenn Unsicherheit mitschwingt.
6. Unbehagen zulassen – Freiwillig und bewusst.
7. Atmung einsetzen – Um sich zu beruhigen und zu stabilisieren.

Ein besonderer Bonus: Der Zugang zu einem ergänzenden PDF mit „Casey’s Guide“ für Kinder und Jugendliche (8 bis 15 Jahre). Darin erklärt die fiktive 14-jährige Casey kindgerecht, wie sie gelernt hat, Ängste zu verstehen und zu überwinden. Jüngere Kinder werden zusätzlich durch die Figur des kleinen Bruders Elliot angesprochen.

Ein unverzichtbarer Begleiter für Eltern und Fachkräfte

„Mein ängstliches Kind“ ist mehr als ein klassischer Erziehungsratgeber. Es ist ein Mutmacher, ein Werkzeugkasten und ein praxisnaher Leitfaden, um Ängste bei Kindern nachhaltig zu bewältigen.

Wer nicht nur Symptome lindern, sondern echte Veränderung ermöglichen möchte, findet hier fundiertes Wissen, leicht umsetzbare Strategien und eine wertvolle Unterstützung für den Alltag mit Kindern.

Anja Lusch/Gernot Körner

Dr. Reid Wilson
Lynn Lyons
MEIN
ängstliches
KIND
DIE BEWÄHRTE METHODE DER ANGST-EXPERTEN
In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen
mankau
MEIN ängstliches KIND
Dr. Reid Wilson
Lynn Lyons
mankau

Wilson, Dr. Reid, Lyons, Lynn
Mein ängstliches Kind.

In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen. Die bewährte Methode der Angst-Experten. Inklusive Downloadlink zu „Casey’s Guide“ für Kinder und Jugendliche
1. Aufl. Oktober 2023, Klappenbroschur
13,5 x 21,5 cm, 238 S.
ISBN-978-3-86374-697-1
€22,00