

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Teil 1: Jasons Sicht auf seine Therapie	13
Teil 2: Die ersten stockenden Schritte in die Therapie	21
Was ist in Jasons Leben schiefgelaufen?	22
Erste Weichenstellungen	24
„Ich gehe zur Therapie, ich gehe nicht oder vielleicht doch...“	26
Jason schafft es erstmals in meine Praxis	27
Das Reptilienhirn, der „Big Boss“	28
Meine Sicht als Therapeutin	29
Die Entschiedenheit der Eltern hilft Jason beim nächsten Schritt	32
Mama als Souffleuse	34
Ein Stepptanzauftritt: Der vorläufig letzte Erfolg	36
Jason lernt meine Arbeitsweise kennen	38
Zurück auf Feld 1, vor auf Feld 10	40
Teil 3: Jason fasst Fuß in der Therapie	45
Befinden wir uns auf dem richtigen Kurs?	47
Sternstunden	49
Berg- und Talfahrt.....	51
Jahres-Bilanz von Rumpelstilzchen	53
„Ich kann aus Fehlern lernen“	56
Jason begibt sich in die Höhle des Löwen	58
„Ererbte“ Traumata – Angst in der Familie.....	60
Konfrontation mit schlimmen Erlebnissen: Raum für neue Gefühle.....	61
Kehrseiten: Auch positive Veränderungen mobilisieren Angst	63

Versuch mit Medikamenten	64
Labiles Gleichgewicht	65
Jason bewältigt belastende Erlebnisse	66
Schwierige Ablösung von der Mutter	69
Innere Kämpfe	73
Das Ressourcenbarometer	74

Teil 4: Der schwierige Weg zurück in die Schule.....77

Vater und Sohn.....	77
Trotz Scheitern: Jason will unbedingt wieder zur Schule	80
Therapeutische Konsequenzen.....	83
Drei Schritte vor, zwei zurück	84
EMDR wird zur bevorzugten Therapiemethode	87
Fortschritte: Jason geht seine Ängste selbstständig an	89
Endlich wieder in der Schule – Rückfälle und Zuversicht	91
Alte und neue Probleme – neue Lösungen.....	95
Die Belastung des Umfelds wächst	97
Jasons Eltern: Familien- und Paargespräche.....	100

Teil 5:Eine Wende in der Behandlung103

Ressourcen mobilisieren und Enttabuisieren.....	103
Ein Quantensprung: Erfolge in Serie und Reflexion der Therapie	106
Auf der Zielgeraden?	109
Die Wut ist wie ein Tornado	111
Erneuter Kampf gegen die Angstmonster	113
Der Teenager scheint durch	118
Konfrontation mit der Angst im Rollenspiel	121
Jason kann wieder aufatmen	123
Blick nach vorn.....	125
Gemein und hinterhältig schlägt die Angst nochmals zu	128
Eine pädagogische Bankrotterklärung	130

Ein weiterer schulischer Neuanfang	134
Seelisches „Großreinemachen“	137
Schulaustritt: Die Verarbeitung der „Nachbeben“	139
Dasselbe wie letztes Jahr?.....	141
Das letzte Pflichtschuljahr	143
Der Stand heute: gut, aber noch kein Ende	152
Teil 6: Informationen und Hinweise zum Umgang mit Angststörungen..	155
Was ist eine Schulphobie?.....	155
Wie erkenne ich, dass ein Kind Angst hat?.....	157
Was bringt Erwachsene dazu, falsch zu reagieren?	158
Was schadet?	158
Was hilft?.....	161
Wie erklärt man es Mitschülerinnen und Mitschülern?	162
Rückblick und Dank	163
Anhang.....	167
Der zeitliche Ablauf von Jasons Therapie.....	167
Der Angst-Teufelskreis	168
Die EMDR-Methode	169
Das Stressbarometer	172
Narrative	173
Die Distanzierungstechnik CIPOS	174
Squiggles.....	175
Über Panikattacken	181
Literatur.....	183
Fachliteratur	183
Kinderbücher	185