

Kipman, Ulrike; Vogl, Agnes

Die kindliche Angststörung – Möglichkeiten zur Stressreduktion im Unterricht

Sommer, Nicola [Hrsg.]; Müller, Sarah [Hrsg.]; Langnickel, Robert [Hrsg.]: *Brücken zur Teilhabe: Wo Krankheit und Schule sich begegnen. Chancen inklusiver Bildung für Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen.* Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2025, S. 125-133



Quellenangabe/ Reference:

Kipman, Ulrike; Vogl, Agnes: Die kindliche Angststörung – Möglichkeiten zur Stressreduktion im Unterricht - In: Sommer, Nicola [Hrsg.]; Müller, Sarah [Hrsg.]; Langnickel, Robert [Hrsg.]: *Brücken zur Teilhabe: Wo Krankheit und Schule sich begegnen. Chancen inklusiver Bildung für Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen.* Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2025, S. 125-133 - URN: urn:nbn:de:01111-pedocs-343984 - DOI: 10.25656/01:34398; 10.35468/6197-10

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-343984>

<https://doi.org/10.25656/01:34398>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.klinkhardt.de>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.de> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen, solange Sie den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen und das Werk bzw. diesen Inhalt nicht bearbeiten, abwandeln oder in anderer Weise verändern.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-License: <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to alter or transform this work or its contents at all.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der:


Leibniz-Gemeinschaft

Ulrike Kipman, Agnes Vogl

Die kindliche Angststörung – Möglichkeiten zur Stressreduktion im Unterricht

Abstract

Ängste gehören zur kindlichen Entwicklung – doch wenn sie überhandnehmen, kann sich daraus eine Angststörung entwickeln, die das Lernen und das soziale Miteinander erheblich beeinträchtigt. Der Beitrag zeigt auf, wie Lehrpersonen frühzeitig unterstützend wirken können: Entspannungsverfahren wie Fantasiereisen oder Muskelentspannung helfen Kindern, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und mit belastenden Situationen besser umzugehen. Auf Grundlage psychologischer Erkenntnisse wird praxisnah erläutert, wie solche Methoden wirkungsvoll in den Schulalltag integriert werden können – auch ohne therapeutische Vorerfahrung. Der Text sensibilisiert für die Bedeutung emotionaler Sicherheit im Klassenzimmer, bietet konkrete Handlungsempfehlungen und stellt zwei bewährte Fantasiereisen samt Durchführungsmaterialien vor. Ein besonderes Augenmerk gilt der Bedeutung der Lehrperson als Modell für Ruhe und Stabilität. Präventive Maßnahmen im schulischen Kontext können wesentlich dazu beitragen, die Entstehung von Angststörungen zu verhindern oder betroffenen Kindern wirksame Strategien zum Umgang mit ihrer Symptomatik zu vermitteln (vgl. auch Kipman Kap. 3.3). Ein lesenswerter Beitrag für alle, die Kindern mit Ängsten kompetent und feinfühlig begegnen möchten.

Keywords: Kindliche Angststörung; Entspannungsverfahren in der Schule; Psychoedukation; Fantasiereisen; Gesundheitsförderung im Unterricht

Einleitung

Unruhe und Anspannung zeigen sich auf verschiedenen Ebenen – emotional unter anderem in Form von Ängsten. Entspannungsverfahren können dazu beitragen, solchen Zuständen entgegenzuwirken, indem sie Ausgeglichenheit, Konzentration und innere Ruhe fördern. Besonders in belastenden oder schwer kontrollierbaren Situationen fällt es Kindern, die regelmäßig Entspannungsübungen praktizieren, leichter, mit Stress umzugehen.

Die frühzeitige Einführung solcher Verfahren – etwa im Volksschulalter – und ihre kontinuierliche Anwendung im Schulalltag fördern nachweislich die psychische Entwicklung von Kindern.

Theoretische Rahmung

Kindliche Angststörungen werden im ICD-10 unter dem Begriff *emotionale Störungen des Kindesalters* (F93) subsumiert. Dabei lassen sich verschiedene klinische Erscheinungsformen unterscheiden: Die Panikstörung ist gekennzeichnet durch plötzlich auftretende Panikattacken ohne erkennbaren äußeren Auslöser (Ogundele 2018). Die generalisierte Angststörung im Kindesalter äußert sich in anhaltenden Sorgen über verschiedene Ereignisse und Aktivitäten – etwa schulische Leistungen. Die Trennungsangst ist durch starke Ängste bei realer oder antizipierter Trennung von Bezugspersonen gekennzeichnet, die über das entwicklungspsychologisch erwartbare Maß hinausgehen. Bei sozialer Ängstlichkeit empfinden Kinder Angst in neuen, fremden oder sozial bedrohlichen Situationen und zeigen erhebliches Misstrauen gegenüber unbekannten Personen (Dilling u.a. 2019).

Angststörungen gehen oft mit körperlichen Beschwerden einher, darunter erhöhte Herzfrequenz, Kurzatmigkeit, Schwitzen, Zittern, Brust- und Bauchschmerzen sowie Übelkeit (Ramsawh u.a. 2010). Auch kindliche Depressionen können als Folge bestehender Angststörungen auftreten, deren Symptome unter anderem anhaltende Traurigkeit, Weinerlichkeit, Interessenverlust, Hoffnungslosigkeit, Energielosigkeit, soziale Isolation, geringes Selbstwertgefühl, Wutausbrüche und kognitive Beeinträchtigungen sind. Zudem kann es zu schulischen Problemen sowie Veränderungen im Schlaf- und Essverhalten kommen (American Psychiatric Association 2013). Häufig treten auch psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen auf, wobei eine Untersuchung von Masi u.a. (2000) ergab, dass fast 70 % der Kinder mit emotionalen psychischen Problemen auch somatische Beschwerden zeigen, wobei Kopfschmerzen (50 %), Magenschmerzen (22,2 %) und Bauchschmerzen (21,6 %) am häufigsten sind. Auch pseudoneurologische Symptome wie Schwindel, Schwächeanfälle und Zittern treten oft auf. Die hohe Prävalenz solcher Beschwerden deutet darauf hin, dass Kinder mit Angststörungen oder Depressionen körperliche Symptome als Ausdruck ihrer emotionalen Belastung nutzen (Masi u.a. 2000).

Entspannungsverfahren kommen bei emotionalen Störungen im Kindesalter sowohl präventiv als auch begleitend zum Einsatz. Sie unterstützen Kinder dabei, belastende Situationen besser zu bewältigen und emotionsregulierende Strategien zu entwickeln.

In der Praxis haben sich insbesondere der sensorische und der imaginative Zugang als kindgerechte Methoden bewährt, die sich besonders gut für Kinder im Volksschulalter eignen (Petermann 2020; Schneider & Popp 2020).

Beim *sensorischen Zugang* wird Entspannung durch körperbezogene Übungen erreicht. Dies geschieht durch das gezielte Anspannen und anschließende Lösen bestimmter Muskelgruppen. Eine typische Methode ist das bewusste Ballen und Lösen der Faust für einige Sekunden, um einen entspannten Zustand zu fördern.

Der *imaginative Zugang* setzt auf die Kraft von Fantasiebildern, die positive Emotionen hervorrufen und zur Entspannung beitragen. Werden diese Bilder lebhaft beschrieben, können Zuhörende eine intensive Vorstellung entwickeln, die einen tiefen Zustand der Imagination begünstigt. Zu diesem Bereich zählen auch verhaltenstherapeutische, psychodynamische und kognitiv-behaviorale Methoden.

Praxisbeispiel

Nachfolgend wird ein Praxisbeispiel vorgestellt, das einen neunjährigen Jungen mit einer kindlichen Angststörung beschreibt:

Die Kindeseltern berichten, dass ihrem Sohn Antidepressiva verschrieben worden seien. Nico nehme sich alles zu Herzen. In der Schule habe er einen Film über Sterbehilfe gesehen, der ihn immer noch belaste. Auch ein Jesusfilm habe ihm nicht gutgetan. Er sei ein sensibles Kind. Er habe auch schon Symptome wie Bauchweh gezeigt. Es sei nichts gefunden worden und sie seien deshalb auch schon auf der Psychosomatik mit ihm gewesen. Er sei ängstlich und traue sich auch nicht ans Meer fahren, weil er Angst vor einem Tsunami habe. Er schaue auch nach, ob das Licht und der Herd aus sind, wenn sie wegfahren. Er frage auch oft nach, was etwas koste, obwohl die Familie keine Geldsorgen habe. Wenn ihm etwas zu teuer erscheine, dann lehne er den Kauf ab.

Nico selbst berichtet, dass ihn das Bauchweh nerve. Er sage sich immer wieder, es passiert nichts. Er habe Angst, dass jemand aus der Familie sterbe. Die Filme in der Schule habe er sich ansehen müssen. Er bekomme die Bilder nicht aus seinem Kopf. Er habe eine CD, die ihm helfe, einzuschlafen und sich zu entspannen.

Umsetzung im Schulalltag

Voraussetzungen

Eine erfolgreiche Vermittlung von Entspannungstechniken gelingt besonders gut, wenn Lehrpersonen bereits mit diesen Methoden vertraut sind und eine ruhige, gelassene Ausstrahlung mitbringen (Baisch-Zimmer 2017; Rosenberg

2021). Allerdings betont Baisch-Zimmer, dass eigene Entspannungserfahrungen zwar hilfreich, aber nicht zwingend notwendig seien. Auch ohne Vorerfahrung könne mit der Durchführung von Entspannungsübungen begonnen werden (Baisch-Zimmer 2017).

Entscheidend ist, dass Lehrpersonen solche Übungen auswählen, die sie als stimmig und angenehm erleben. Dies trägt dazu bei, dass die Übungen authentisch und wirkungsvoll vermittelt werden (Baisch-Zimmer 2017; Petermann 2021; Rosenberg 2021).

Steht eine Lehrkraft selbst unter starkem Stress, ist es ratsam, in dieser Zeit auf Entspannungsübungen mit der Klasse zu verzichten. Emotionen können sich auf die Kinder übertragen – eine entspannte Lernatmosphäre kann sich nur dann entfalten, wenn auch die Lehrkraft selbst innerlich zur Ruhe gekommen ist (Baisch-Zimmer 2017; Fessler 2013; Friebe 1996). Im Sinne des Modelllerns können Lehrpersonen dabei sowohl beruhigende als auch potenziell angstauslösende Verhaltensweisen unbewusst an die Kinder weitergeben. Dies verdeutlicht, wie entscheidend die eigene emotionale Verfassung für den Erfolg von Entspannungsübungen im schulischen Kontext ist (Essau 2023).

Entspannungseinheiten sollten stets als freiwilliges Angebot verstanden werden. Nur wenn Kinder bereit sind, sich darauf einzulassen, kann die Wirkung positiv sein (Baisch-Zimmer 2017; Fessler 2013; Rosenberg 2021).

Laut Hoppe (1995) sollten Fantasiereisen erst dann mit Kindern durchgeführt werden, wenn sie bereits mit Stilleübungen vertraut sind und ruhiges Zuhören nicht mehr als Herausforderung empfinden. Fessler (2013) betont, dass Unruhe zu Beginn normal sei – Lehrpersonen sollten diese aushalten, da sich Gelassenheit und Konzentration oft erst durch wiederholte Durchführung einstellen.

Kinder benötigen zudem ausreichend Zeit, um sich auf Entspannungsphasen einzulassen und ihre Entspannungsfähigkeiten zu entwickeln. Begeisterung für diese Übungen kann gefördert werden, indem das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung bewusst wahrgenommen und positiv erlebt wird (Fessler 2013). Es ist hilfreich, wenn Schülerinnen und Schüler sich ihrer eigenen Verfassung bewusstwerden und innehalten, um den Unterschied zwischen ihrem Befinden vor und nach den Entspannungsübungen zu erkennen (Baisch-Zimmer 2017). Durch regelmäßige Übung verbessert sich das Bewusstsein für An- und Entspannung, was langfristig eine einfachere Entspannungsfähigkeit ermöglicht (Friebe 2013).

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn in der Klasse Kinder mit spezifischen gesundheitlichen Einschränkungen anwesend sind. In solchen Fällen sollten entspannende Übungen vorab mit den Eltern oder behandelnden Ärztinnen bzw. Ärzten abgesprochen werden, insbesondere bei Kindern mit psychiatrischen Diagnosen, Asthma, niedrigem Blutdruck, Epilepsie oder anderen organischen Erkrankungen (Baisch-Zimmer 2017). Da einige Entspannungs-

verfahren einen schlafähnlichen Zustand induzieren, besteht insbesondere bei Kindern mit Epilepsie das Risiko einer Anfallsauslösung – insbesondere in der sensiblen Aufwachphase (Petermann 2021).

Vorbereitung und Setting

Die Raumgestaltung ist ein zentraler Faktor für das Gelingen von Entspannungsübungen im Unterricht: Eine ruhige, strukturierte und reizreduzierte Umgebung unterstützt die Wirkung maßgeblich. Dazu zählen frische Luft durch vorheriges Lüften, angenehme Raumtemperatur, gedimmtes oder ausgeschaltetes Licht sowie – je nach Sicherheitsvorgaben – der Einsatz von LED-Kerzen oder sanften Lichtquellen. Ein Klangsignal, beispielsweise durch eine Klangschale, kann helfen, die Entspannungsphase einzuleiten. Um die Lichteinstrahlung zu regulieren, sollten Vorhänge oder Jalousien bei starker Sonneneinstrahlung geschlossen werden. Matten, Sitzkissen und leichte Decken erhöhen den Komfort und ermöglichen eine entspannte Körperhaltung – im Liegen wie im Sitzen. Eine Musikanlage mit ruhiger Hintergrundmusik oder Naturklängen sowie einfache Klanginstrumente (z.B. Regenmacher, Chimes) können unterstützend eingesetzt werden. Kreativmaterialien wie Malstifte, Ausmalbilder, leere Papierzettel und Knete sollten ebenfalls zur emotionalen Verarbeitung im Anschluss an die Übungen zur Verfügung stehen. Ein gemeinsam gestaltetes *Wir entspannen gerade*-Schild kann vor dem Klassenzimmer aufgehängt werden, um Störungen zu vermeiden.

Die Durchführung von Entspannungsmethoden sollte gut organisiert und in den strukturierten Schulalltag eingebunden sein. Eine ritualisierte Durchführung mit festen Abläufen beugt Missverständnissen vor und vermeidet die Assoziation mit esoterischen Praktiken. Bewährt hat sich eine ritualisierte Durchführung zu festgelegten Zeiten, etwa vor Aufgaben oder Tests, die hohe Konzentration erfordern, nach Pausen oder vor Unterrichtsbeginn, nach dem Sportunterricht als Cool-Down oder als Einstieg in ein neues Lernthema. Nach akuten Konfliktsituationen empfiehlt es sich, zunächst eine Klärung herbeizuführen, bevor eine Entspannungsübung erfolgt – um Reaktanz oder emotionale Überforderung zu vermeiden.

Die gezielte Auswahl geeigneter Musik kann die Wirkung von Entspannungsverfahren erheblich verstärken. Sie eignet sich sowohl zur Einstimmung als auch zur begleitenden Untermalung von Fantasiereisen oder Progressiver Muskelentspannung. Wichtig ist, dass die Musik dezent, wenig rhythmisch und frei von Texten ist. Besonders geeignet sind Naturklänge, sanfte Instrumentalmusik oder sphärische Klänge. Alternativ können auch Klanginstrumente wie Windspiele, Zimbeln oder Regenmacher eine ruhige Atmosphäre unterstützen. Im Handel sind zahlreiche speziell konzipierte Audio-CDs oder digitale Formate erhältlich, die für den schulischen Einsatz geeignet sind.

Für die Durchführung von Fantasiereisen oder PME ist eine bequeme, stabile Körperhaltung zentral. Im Liegen sollten die Beine locker ausgestreckt sein, die Arme seitlich neben dem Körper ruhen und – wenn möglich – die Augen geschlossen werden. Ein Kissen oder eine weiche Unterlage kann zusätzlichen Komfort sorgen. Im Sitzen ist es angenehmer, wenn eine Rückenlehne vorhanden ist, die Füße sollten den Boden berühren, und die Hände können auf die Oberschenkel gelegt oder seitlich hängen gelassen werden. Das Wichtigste ist, dass sich die Kinder in der gewählten Position wohlfühlen.

Während der Entspannungsphasen sollte konsequent auf Sprechen verzichtet werden – auch Störungen von außen sind möglichst zu vermeiden. Falls Kinder sich schwer auf die Entspannungsmethoden einlassen oder diese nicht ernst nehmen, können sanfte Bewegungsspiele vor den Einheiten hilfreich sein. Bei mangelnder Motivation oder auftretenden Schwierigkeiten sollten Lehrpersonen reflektieren:

- ob die gewählte Methode altersangemessen ist,
- ob sprachliche oder kulturelle Barrieren bestehen,
- ob visuelle Imagination schwerfällt oder
- ob ein vorhergehender Konflikt die Einlassung behindert.

Einzelne Kinder können in Entspannungssettings Ängste entwickeln – etwa durch das Gefühl, Kontrolle zu verlieren. In solchen Fällen ist eine schrittweise, transparente Einführung besonders wichtig.

Konkrete Beispiele für Traumreisen im Unterricht

Nachstehend zwei Beispiele für bewährte Traumreisen zum Vorlesen im Unterricht:

Du machst ein Lagerfeuer (Müller 2020, 6):

- Zielgruppe: 6-10-jährige Kinder
- Thema: Sommer, innere Balance
- Materialien: Matten oder Sitzkissen, Buntstifte, Papier

Anleitungstext zum Vorlesen: *Mit geschlossenen Augen stell dir nun vor, du machst ein Lagerfeuer. Aus dem Wald trägst du jede Menge Brennholz zur Feuerstelle auf der Wiese:*

Zweige und Äste, aber auch dicke Holzscheite. Immer wieder läufst du in den Wald hinein. Immer größer wird der Holzhaufen. Die Abendluft ist kühl, aber durch das viele Tragen wird dir angenehm warm. Dann ist genug Holz da. Der Tag geht langsam zu Ende. Du entzündest das Feuer und siehst zu, wie ein Holzscheit nach dem anderen erst zu glühen und dann zu brennen beginnt. Schon bald schlagen die Flammen höher. Du stehst weit genug entfernt, um nicht von

den umherfliegenden Funken berührt zu werden. Du stehst nah genug, um die Wärme des Feuers zu fühlen. Während das Feuer immer leuchtender und heller aufflackert, wird der Abendhimmel dunkler – bis schließlich die ersten Sterne am Himmel auftauchen. Die Luft ist kühl und riecht nach Erde. Das Gras um die Feuerstelle herum ist feucht. Du hast eine große Decke auf der Wiese ausgebreitet. Darauf liegen einige Decken und Kissen und ein Schlafsack. Du legst eine dicke, weiche Decke unter dich und kuschelst dich tief in den warmen Schlafsack hinein. Dein Kopf liegt auf einem Kissen. So gebettet beobachtest du dein Feuer. Es knistert. Es tobt. Wie gelbe und rote Wellen mischen sich die Flammen zu einer großen orangefarbenen Lichtkugel.

In deiner Fantasie ist alles möglich: Stell dir vor, diese Lichtkugel löst sich langsam von der Erde und steigt in den Himmel hinauf. Dort beginnt der Feuerball durch die Luft zu wirbeln. Einen Moment lang wird es sehr warm und fast taghell. Dann bleibt die Lichtkugel wie ein großer ruhiger Mond weit oben am Himmel stehen. In deiner Feuerstelle ist nur noch Glut. Du liegst bequem und warm. Fühle deinen Körper und höre deinen Atem. Bewege ganz sachte deine Finger und Hände. Bewege ganz sachte deine Zehen und Füße. Bewege deinen Mund und deine Nase, öffne deine Augen.

Anschließende Phase:

- Weiße Zettel werden ausgeteilt
- Kinder dürfen die Fantasievorstellungen/das Lagerfeuer malen
- Optional: entspannende Hintergrundmusik während der Malphase abspielen
- Nach dieser Phase kann eine kurze Gesprächsrunde stattfinden, bei der sich die Kinder freiwillig zu den verspürten Erlebnissen äußern können

Meeratem (Friebel 2013, 80):

- Zielgruppe: 3-10-jährige Kinder
- Thema: Ruhe und Kraft
- Material: Matten/Sitzpolster, Meeresrauschen – Entspannungsmusik

Anleitungstext zum Vorlesen: *„Stell dir eine Meeresküste vor. Wellen laufen den Strand hinauf, wieder und wieder ** stell dir eine Welle vor, wie sie den Strand hinaufläuft – und wieder zurückspült ins Meer. Die nächste Welle rollt über sie. Du hörst das Brausen der Wellen ** du spürst die Kraft darin, die ruhige Kraft des Meeres ** Achte auf deinen Atem. Bei jedem Atemzug hörst du eine Welle des Meeres. Zwischen den Atemzügen ist Stille – ruhig, lebendig, klar ** Achte so auf deinen Atem – und auf die Wellen des Meeres ** Achte darauf, wie bei jedem Atemzug die Ruhe und Kraft des Meeres in dich hineinströmen. Bei jedem Atem*

*zug strömen Ruhe und Kraft in dich ** Du spürst, die Ruhe tief in dir wachsen **
du spürst die Kraft tief in dir wachsen – im Strom deines Atems **“*

Fazit

Entspannungsverfahren bieten im schulischen Kontext eine wirksame Möglichkeit zur stresspräventiven Gesundheitsförderung. Die Verfahren, die aus der klinischen Psychologie stammen, kommen insbesondere bei stressbedingten Störungen, kindlichen Angststörungen, leichten bis mittelgradigen kindlichen Depressionen, Aggressionen und Belastungsstörungen zum Einsatz (siehe dazu auch Kipman u.a. in diesem Band). Eine Konfrontation in einem entspannten Zustand kann dazu beitragen, Angstgefühle zu reduzieren, da innere Anspannungen gelöst und eine positive Stressregulation gefördert werden. Einfache und kindgerechte Entspannungsverfahren wie Traumreisen erwiesen sich als besonders wirksam, sie können gut im Klassenverband durchgeführt werden, wenn bestimmte Faktoren beachtet werden, wobei die regelmäßige Anwendung entscheidend ist, um nachhaltige Präventionseffekte zu erzielen. Sinnvolle Einsatzzeiten sind etwa vor Prüfungen, während längerer Arbeitsphasen, nach Pausen oder als Cool-down nach dem Sportunterricht.

Literatur

- American Psychiatric Association. (2013): Diagnostic and statistical manual of mental disorders. American Psychiatric Publishing.
- Baisch-Zimmer, H. (2017): Entspannung und Achtsamkeit in der Grundschule. München: Reinhardt Verlag.
- Dilling, H., Mombour, W. & Schmidt, M. H. (2019): ICD-10: Internationale Klassifikation psychischer Störungen: Klinisch-diagnostische Leitlinien. Bern: Hogrefe.
- Essau, C. A. (2023): Angststörungen im Kindes- und Jugendalter: Theorien, Diagnostik und Behandlung. Heidelberg: Springer.
- Fessler, N. (2013): Entspannung lehren und lernen in der Grundschule. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Friebel, V. (1996): Weiße Wolken – stille Reise: Ruhe und Entspannung für Kinder ab 4 Jahren: Mit vielen Geschichten, Übungen und Musik. Münster: Ökotopia.
- Friebel, V. (2013): Zur Konzentration: Methoden der Entspannung und Achtsamkeit in der Schule. Weinheim: Beltz.
- Hoppe, G. (1995): Stille-Übungen für Kinder: Ein Praxisbuch für Schule und Familie. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Masi, G., Favilla, L., Mucci, M. & Millepiedi, S. (2000): Somatic symptoms in children and adolescents with anxiety disorders. In: Child Psychiatry and Human Development 30 (3), 191-201.
- Müller, A. (2020): 30 Fantasiereisen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Bildkarten für Kinder von 6-10. Don Bosco. Ogundele, M. O. (2018). Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. In: World Journal of Clinical Pediatrics 7 (1), 9-26.
- Petermann, U. (2020): Kinderängste bewältigen: Ein Trainingsprogramm für Eltern, Erzieher und Lehrer. Weinheim: Beltz.

- Petermann, U. (2021): Entspannung für Kinder: Methoden zur Förderung der Resilienz und Stressbewältigung im Schulalltag. Heidelberg: Springer.
- Petermann, U. (2024): Die Kapitän-Nemo-Geschichten: Geschichten gegen Angst und Stress. Bern: Hogrefe.
- Ramsawh, H. J., Chavira, D. A. & Stein, M. B. (2010): The burden of anxiety disorders in pediatric medical settings: Prevalence, phenomenology, and a research agenda. In: Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine 164 (10), 965-972.
- Rosenberg, M. (2021): Achtsamkeit und Entspannung für Kinder: Praktische Übungen für den Unterricht und zu Hause. Weinheim: Beltz.
- Schneider, M. & Popp, J. (2020): Achtsamkeit in der Grundschule: Förderung von Konzentration und Wohlbefinden. Berlin: Cornelsen.

Autorinnen



Kipman, Ulrike BSc MMag.^a DDDr.ⁱⁿ

Pädagogische Hochschule Salzburg
Diagnostik, Bildungsforschung,
Statistik. gerichtl. zertifizierte Sachverständige,
Arbeits- und Forensische Psychologin, Spezialisierung in
Neuro-, Kinder- und Familienpsychologie

ulrike.kipman@phsalzburg.at

Vogl, Agnes BEd

Masterstudentin an der Pädagogischen Hochschule Salzburg