Angst vor Dunkelheit

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 78

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Angst vor Dunkelheit: Verhaltenstherapie: Systematische Desensibilisierung

Episode 2: Angst vor Dunkelheit: Kinderpsychologie: Huggy-Puppy-Intervention

Episode 3: Angst vor Dunkelheit: Elternbasierte Therapie: SPACE

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Es ist zehn Uhr abends. Du machst das Licht aus – und sofort klingt jedes Knacken im Flur wie Schritte. Du knipst die Nachttischlampe wieder an und lässt den Fernseher laufen, bis du einschläfst. Nachts gehst du nie ohne Handylicht zur Toilette. Bei der **systematischen Desensibilisierung aus der Verhaltenstherapie** näherst du dich der Dunkelheit in kleinen Stufen – jeden Abend ein bisschen dunkler, und die nächste Stufe erst dann, wenn die Angst auf der jetzigen deutlich gesunken ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Ausweichen die Angst am Leben: Wer jedes Mal sofort das Licht anmacht, erlebt nie, dass die Angst im Dunkeln auch von selbst kleiner wird. Dazu kommt: Im Dunkeln erschrickt der Körper schneller – das ist normal und messbar. Ein Bild dafür sind deine Augen: Am Anfang siehst du im Dunkeln nichts, nach ein paar Minuten tauchen Umrisse auf. Ähnlich kann sich auch die Angst gewöhnen, wenn du ihr auf jeder Stufe Zeit gibst.

Licht sofort an
bringt kurz Ruhe – aber die Angst lernt nichts dazu

→

Stufe für Stufe dunkler
jeden Abend eine Stufe, vorher eine Minute Entspannung, bleiben, bis die Angst sinkt

So geht es

1. **Tag 1: deine Dunkel-Leiter** – 6 bis 8 Stufen von leicht nach schwer, je mit Angst 0–10. Zum Beispiel: Fernseher aus → Nachttischlampe aus, Flurlicht an → Tür nur einen Spalt offen → kleines Nachtlicht → ganz dunkel → ohne Handylicht zur Toilette.
2. **Vor jeder Stufe: eine Minute Entspannung** – langsam ausatmen, Schultern sinken lassen, dann dein Mut-Satz, zum Beispiel „Ich kann das – mein Körper erschrickt im Dunkeln nur schneller." Der Satz hilft nur zusammen mit der Stufe, nicht statt ihrer.
3. **Ab Tag 2: jeden Abend eine Stufe** – bleib, bis die Angst deutlich sinkt, oder übe die Stufe am nächsten Abend noch einmal. Weiter erst, wenn die Angst bei 3 oder darunter ist. Ein Nachtlicht als Zwischenschritt ist in Ordnung.

Mit Kind: Du übst mit deinem Kind, in seinem Tempo. Aus jeder Stufe wird ein Spiel (Schatzsuche mit der Taschenlampe, den Teddy im dunklen Zimmer finden). Dein Kind stellt das Licht selbst ein, Lob oder Sticker gibt es für den Mut. Ab etwa 6 Jahren hilft die Frage: Was ist echt, was ist ausgedacht? Kind im Kindergartenalter? Dazu Episode 2: Huggy-Puppy.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst bleibt hoch? Dieselbe Stufe noch einmal oder eine kleinere Zwischenstufe. Nach einer schlechten Nacht ist sie wieder größer? Eine Stufe zurück, aber nicht aufhören. Dein Partner oder deine Partnerin will lieber Licht? Die Stufe vorher absprechen. Dein Kind weint? Die Stufe kleiner machen. **Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.**

Was geprüft ist: Geprüft wurde das vor allem bei Kindern, meist als Teil von Vorlese- und Spielprogrammen für Eltern. Und in einer Studie war ein solches Programm bei der Angst selbst nicht besser als eine gleich lange Spieltherapie. Für Erwachsene ist es übertragen – aus Studien zu anderen Ängsten.

Wichtig: Angst im Dunkeln ist häufig und keine Krankheit. Bestimmt sie über Wochen die Nächte? → Episode 9.
Angst nach einem schlimmen Erlebnis? → Nicht allein üben, fachlich abklären lassen.
Niemanden ins Dunkle zwingen – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.

Jeden Abend eine Stufe – in deinem Tempo.

Mein Dunkelheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war die Angst, als es dunkel wurde?	3	3	2
2. Wie sehr hast du Licht, Handy oder Fernseher gebraucht, um es auszuhalten?	3	2	2
3. Wie sehr hat dein Kopf im Dunkeln etwas Bedrohliches ausgemalt?	2	2	1
4. Wie schwer fiel es dir, allein im dunklen Zimmer zu bleiben?	3	2	2
5. Wie sehr hat die Angst im Dunkeln deinen Schlaf oder Tag belastet?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Dunkel-Leiter

6 bis 8 Stufen, die leichteste unten (Licht · Tür · Nachtlicht · Handy · Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7	2 Min. im dunklen Zimmer stehen bleiben	9	☐
6	ohne Handylicht zur Toilette	8	☐
5	ganz dunkel, Tür zu	7	☑ 7
4	Tür zu, nur kleines Nachtlicht	6	☑ 6
3	Flurlicht aus, Tür einen Spalt offen	5	☑ 5
2	Lampe aus, Flurlicht an, Tür offen	4	☑ 3
1	Fernseher aus, Nachttischlampe an	2	☑ 2

Meine Minute Entspannung (vor jeder Stufe)
☑ langsam ausatmen – etwas länger als ein
☑ Schultern sinken lassen
Mein Mut-Satz:
Ich kann das – mein Körper erschrickt nur schnelle

Mit Kind?
☐ Spiel statt Übung (Schatzsuche mit Taschenlampe)
☐ Sticker für den Mut
☐ Kind stellt das Licht selbst ein

Eine Stufe weiter erst, wenn die Angst bei 3 oder darunter ist. Zu viel? Eine Stufe zurück, nicht aufhören.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**geübte Stufe**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**wie lange** Min.	**geschafft** ✓	**nächster Abend**
2	1: Fernseher aus	3	4	1	10	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück
3	2: nur Flurlicht, Tür offen	4	6	3	15	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück
4	3: Flurlicht aus, Spalt offen	5	7	4	20		☑ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
5	3: noch einmal	4	5	2	15	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück
6	4: Tür zu, Nachtlicht	5	6	3	15	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück
7	5: ganz dunkel	6	7	3	20	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?
Stufe 5: ganz dunkel eingeschlafen

Was hat mich am meisten überrascht?
Nach ein paar Minuten sah ich Umrisse – die Angst wurde kleiner.

Dazu: Episode 2: Huggy-Puppy · Episode 3: SPACE

BEISPIEL

Jeden Abend eine Stufe – in deinem Tempo.

Mein Dunkelheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war die Angst, als es dunkel wurde?			
2. Wie sehr hast du Licht, Handy oder Fernseher gebraucht, um es auszuhalten?			
3. Wie sehr hat dein Kopf im Dunkeln etwas Bedrohliches ausgemalt?			
4. Wie schwer fiel es dir, allein im dunklen Zimmer zu bleiben?			
5. Wie sehr hat die Angst im Dunkeln deinen Schlaf oder Tag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Dunkel-Leiter

6 bis 8 Stufen, die leichteste unten (Licht · Tür · Nachtlicht · Handy · Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7			☐
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Meine Minute Entspannung (vor jeder Stufe)
☐ langsam ausatmen – etwas länger als ein
☐ Schultern sinken lassen
Mein Mut-Satz: _____

Mit Kind?
☐ Spiel statt Übung (Schatzsuche mit Taschenlampe)
☐ Sticker für den Mut
☐ Kind stellt das Licht selbst ein

Eine Stufe weiter erst, wenn die Angst bei 3 oder darunter ist. Zu viel? Eine Stufe zurück, nicht aufhören.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**geübte Stufe**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**wie lange** Min.	**geschafft** ✓	**nächster Abend**
2							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
3							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
4							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
5							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
6							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
7							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht? _____

Was hat mich am meisten überrascht? _____

Dazu: Episode 2: Huggy-Puppy · Episode 3: SPACE

Dein Kind ist fünf. Jeden Abend, kurz nachdem du das Licht ausgemacht hast, ruft es nach dir: Im Schrank könnte etwas sein. Du zeigst, dass der Schrank leer ist – und zehn Minuten später ruft es wieder. Bei der **Huggy-Puppy-Intervention aus der Kinderpsychologie** bekommt dein Kind **ein Kuscheltier mit einer Aufgabe**: Es soll sich nachts um das Tier kümmern, oder das Tier passt auf dein Kind auf. Der Name kommt vom Stoffhund aus der Studie – jedes Kuscheltier geht. Für Kinder zwischen 4 und 6; ältere Kinder und Erwachsene: Episode 1.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kinderpsychologie fühlt sich ein Kind im Dunkeln vor allem allein und hilflos. Die Idee der Forscher: Wer sich um jemanden kümmert, ist nicht mehr hilflos. Kindergartenkinder mit starker Angst in der Nacht unterscheiden außerdem schlechter, was ausgedacht ist und was wirklich passieren kann – Erklären allein kommt deshalb oft nicht an.

Allein im Dunkeln

Das Kind wartet, ruft und braucht dich, damit die Angst kleiner wird.

→

Die große Schwester

Wer auf ein Kleineres aufpasst, wird dabei oft selbst mutiger – genau diese Rolle bekommt dein Kind.

So geht es

1. **Tag 1: Unsere Geschichte für das Kuscheltier.** Tier aussuchen, Namen geben, Variante wählen: „Es braucht dich, du kümmerst dich“ oder „Es passt auf dich auf“ (in der Studie beide gleich gut). Die Geschichte einmal in Ruhe erzählen, Schlafplatz des Tiers festlegen.
2. **Unser Abendritual:** drei kurze Schritte, jeden Abend gleich – zum Beispiel Tier mit ins Bett, dein Kind sagt ihm einen Satz, Licht aus.
3. **Ab Tag 2 jeden Morgen eine Zeile:** fragen, wie es dem Tier ging – nicht, ob dein Kind Angst hatte. Dazu Angst des Kindes (Gesichter 0–4), wo es eingeschlafen ist, wie oft du kommen musstest.
4. **Tag 7:** Was ist anders als am Anfang? Und: Wie machen wir weiter? Barometer am Tag 1, 3 und 7 – dein Kind gibt die Zahlen.

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Kind mag das Tier nicht? Sein Lieblingstier nehmen und die Geschichte neu erzählen. Es macht sich Sorgen um das Tier? Zur Variante „Es passt auf dich auf“ wechseln. Das Tier geht verloren? Kein Drama – ein neues Tier bekommt seine eigene Geschichte. Die Angst bleibt stark? Zusätzlich Episode 1: Desensibilisierung, mit kleinen Stufen im Dunkeln als Spiel. Bleibst du jede Nacht am Bett, bis dein Kind schläft: dazu Episode 3: SPACE.

Gut zu wissen: Nie mit einer Drohung verknüpfen – also nie „Wenn du rufst, ist das Tier traurig“. Das Tier soll Mut machen, keinen Druck. Ein Kuscheltier ersetzt nicht das Üben, wenn die Angst stark ist. Zwing niemanden ins Dunkle und schließ ein Kind nie in einem dunklen Zimmer ein – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das nur bei Kindern zwischen vier und sechs Jahren, verglichen mit Kindern, die noch warteten – und bisher nur von einer Forschungsgruppe. In dieser Studie senkten beide Varianten die Angst in der Nacht gleich stark; die Eltern mussten seltener eingreifen. Angst im Dunkeln ist bei Kindern sehr häufig und auch bei Erwachsenen nicht selten – sie ist keine Krankheit. Es geht nicht darum, dass die Angst ganz verschwindet, sondern darum, dass sie nicht mehr bestimmt, wie die Nacht abläuft.

Angst im Dunkeln ist häufig und keine Krankheit. Bestimmt sie über Wochen die Nächte? → Episode 9.
Angst nach einem schlimmen Erlebnis? → Nicht allein üben, fachlich abklären lassen.
Niemanden ins Dunkle zwingen – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.

Wer sich kümmert, ist nicht hilflos.

Mein Dunkelheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war die Angst, als es dunkel wurde?	3	3	2
2. Wie sehr hast du Licht, Handy oder Fernseher gebraucht, um es auszuhalten?	3	2	2
3. Wie sehr hat dein Kopf im Dunkeln etwas Bedrohliches ausgemalt?	2	2	1
4. Wie schwer fiel es dir, allein im dunklen Zimmer zu bleiben?	3	2	2
5. Wie sehr hat die Angst im Dunkeln deinen Schlaf oder Tag belastet?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Bei Kindern: Frag dein Kind und trag seine Zahl ein (Gesichter helfen). 0 1 2 3 4

1 · Tag 1 (heute, mit deinem Kind)

Unsere Geschichte für das Kuscheltier

Name des Tiers: Bruno, unser Stoffhund

Variante:

☑ „Es braucht dich, du kümmerst dich."

☐ „Es passt auf dich auf."

Unser Satz zum Vorlesen

Das ist Bruno. Er ist neu bei uns,

im Dunkeln fühlt er sich manchmal allein.

Kannst du nachts auf ihn aufpassen?

Hier schläft das Tier: im Arm, neben dem Kissen

Unser Abendritual (3 kurze Schritte)

1. Bruno mit ins Bad, dann ins Bett
2. „Ich pass heute Nacht auf dich auf."
3. Licht aus, Tür einen Spalt offen

Morgens fragen, wie es dem Tier ging – nicht, ob dein Kind Angst hatte.
Nie mit einer Drohung verknüpfen.

2 · Ab Tag 2: jeden Morgen eine Zeile (dein Kind erzählt, du schreibst)

Tag	**Wie ging es dem Tier heute Nacht?** (Kind erzählt, Stichworte)	**Angst des Kindes** (Gesichter 0–4)	**Wo eingeschlafen?**	**Wie oft musste ich kommen?**
2	bisschen Angst, ich hab ihn gestreichelt	3	eigenes Bett	3
3	Bruno hat gut geschlafen	2	eigenes Bett	2
4	Geräusch gehört, ich hab ihn getröstet	2	eigenes Bett	2
5	Bruno war unruhig	3	eigenes Bett	2
6	Bruno hat lange geschlafen	2	eigenes Bett	1
7	Bruno war mutig	1	eigenes Bett	1

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist anders als am Anfang?

Ruft nur noch einmal.

Erzählt morgens von Bruno.

Wie machen wir weiter?

Bruno bleibt im Abendritual.

Dazu: Episode 1: Desensibilisierung (ältere Kinder, starke Angst – als Spiel) · Episode 3: SPACE · Zwing niemanden ins Dunkle – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.

BEISPIEL

Wer sich kümmert, ist nicht hilflos.

Mein Dunkelheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war die Angst, als es dunkel wurde?			
2. Wie sehr hast du Licht, Handy oder Fernseher gebraucht, um es auszuhalten?			
3. Wie sehr hat dein Kopf im Dunkeln etwas Bedrohliches ausgemalt?			
4. Wie schwer fiel es dir, allein im dunklen Zimmer zu bleiben?			
5. Wie sehr hat die Angst im Dunkeln deinen Schlaf oder Tag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Bei Kindern: Frag dein Kind und trag seine Zahl ein (Gesichter helfen).  **0 1 2 3 4**

1 · Tag 1 (heute, mit deinem Kind)

Unsere Geschichte für das Kuscheltier
Name des Tiers:

Variante:
☐ „Es braucht dich, du kümmerst dich."
☐ „Es passt auf dich auf."

Unser Satz zum Vorlesen

Hier schläft das Tier:

Unser Abendritual (3 kurze Schritte)
1.
2.
3.

Morgens fragen, wie es dem Tier ging – nicht, ob dein Kind Angst hatte.
Nie mit einer Drohung verknüpfen.

2 · Ab Tag 2: jeden Morgen eine Zeile (dein Kind erzählt, du schreibst)

Tag	**Wie ging es dem Tier heute Nacht?** (Kind erzählt, Stichworte)	**Angst des Kindes** (Gesichter 0–4)	**Wo eingeschlafen?**	**Wie oft musste ich kommen?**
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist anders als am Anfang?

Wie machen wir weiter?

Dazu: Episode 1: Desensibilisierung (ältere Kinder, starke Angst – als Spiel) · Episode 3: SPACE · Zwing niemanden ins Dunkle – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.

Dein Kind ist acht und will nicht allein einschlafen. Du liegst jeden Abend bei ihm, bis es schläft, das Flurlicht bleibt an, und nachts kommt es ins Elternbett. Das ist kein Fehler von dir – so reagieren Eltern, die ihr Kind lieben. Bei **SPACE aus der elternbasierten Therapie** (*Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions*) übt nicht dein Kind, sondern du: **Du machst Schritt für Schritt weniger bei der Angst mit und sagst deinem Kind dabei, dass du ihm das zutraust.**

Warum es sich hält

Aus Sicht der elternbasierten Therapie halten gerade liebevolle Eltern die Angst manchmal am Leben: Wenn sie jede Nacht bleiben, bis das Kind schläft, erlebt das Kind nie, dass es die Nacht auch allein schafft. Gemeinsam schlafen ist nicht falsch. Schwierig wird es, wenn es jede Nacht nur wegen der Angst passiert.

Laufen lernen

Erst an beiden Händen, dann an einem Finger, dann gehst du nur noch daneben – und freust dich laut über jeden Schritt.

→

Weniger mitmachen + unterstützender Satz

„Ich sehe, dass du Angst hast. Und ich weiß, dass du das schaffst." Nicht plötzlich loslassen – aber auch nicht für immer festhalten.

So geht es

1. **Tag 1 · Barometer:** Frag dein Kind und trag seine Zahl ein (die Gesichter helfen).
2. **Tag 1 · Wo ich mitmache:** Licht anlassen, liegen bleiben, bis dein Kind schläft, ins Elternbett holen, jedes Mal nachsehen kommen – ankreuzen, dann **einen** Punkt für diese Woche wählen.
3. **Tag 1 · Plan, Satz, Ankündigung:** 3–4 kleine Schritte (z. B. Stuhl neben dem Bett → Stuhl an der Tür → draußen, alle 5 Minuten kurz rein), dein unterstützender Satz, und wie du es deinem Kind vorher sagst.
4. **Tag 2–7 · jeden Abend dein Schritt:** Jeden Schritt ein paar Abende lang, bis er leichter geht. Eintragen: geschafft? Satz gesagt? Wie hat dein Kind reagiert? Angst des Kindes (0–4)? Wie schwer war es für dich (0–10)?
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert – bei deinem Kind und bei dir? Was ist dein nächster Punkt?

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Kind protestiert laut? Bleib ruhig und sag deinen Satz noch einmal – nimm den Schritt nicht zurück, aber geh an diesem Abend auch nicht weiter. Ihr seid euch als Eltern nicht einig? Wählt zuerst gemeinsam einen Punkt, den ihr beide mittragt. Dein Kind ist krank oder es war ein schwerer Tag? Mach eine Pause und danach dort weiter, wo du warst. Du hältst es selbst kaum aus? Schreib auf, wie schwer es für dich war – im Protokoll siehst du, ob es von Abend zu Abend leichter wird.

Gut zu wissen: Angst im Dunkeln ist bei Kindern sehr häufig und auch bei Erwachsenen nicht selten – sie ist keine Krankheit. Es geht nicht darum, dass die Angst ganz verschwindet, sondern darum, dass sie nicht mehr bestimmt, wie die Nacht abläuft. **Trösten bleibt erlaubt.** Es geht darum, der Angst nicht jede Nacht die Arbeit abzunehmen. Ehrlich: Geprüft wurde das bei Kindern mit verschiedenen Ängsten, nicht gezielt bei Angst im Dunkeln, und bei Kindern ab sieben.

Wichtig: Angst im Dunkeln ist häufig und keine Krankheit. Bestimmt sie über Wochen die Nächte? → Episode 9.
Angst nach einem schlimmen Erlebnis? → Nicht allein üben, fachlich abklären lassen.
Niemanden ins Dunkle zwingen – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.
Zusammen mit Episode 1: Desensibilisierung · Episode 2: Huggy-Puppy.

Mein Dunkelheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war die Angst, als es dunkel wurde?	3	3	2
2. Wie sehr hast du Licht, Handy oder Fernseher gebraucht, um es auszuhalten?	3	2	2
3. Wie sehr hat dein Kopf im Dunkeln etwas Bedrohliches ausgemalt?	2	2	1
4. Wie schwer fiel es dir, allein im dunklen Zimmer zu bleiben?	3	2	2
5. Wie sehr hat die Angst im Dunkeln deinen Schlaf oder Tag belastet?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Bei Kindern: Frag dein Kind und trag seine Zahl ein (Gesichter helfen). 0 1 2 3 4

Ich sehe deine Angst. Und ich traue dir das zu.

1 · Tag 1: Wo ich bei der Angst mitmache

Kreuz alles an, was bei euch vorkommt. Dann wählst du **einen** Punkt für diese Woche.

☒ Licht anlassen ☒ liegen bleiben, bis mein Kind schläft ☒ ins Elternbett holen

☐ jedes Mal nachsehen kommen ☐ Sonstiges: _____

Mein Punkt für diese Woche
liegen bleiben, bis es schläft

So kündige ich es an
„Ab morgen sitze ich auf dem Stuhl neben deinem Bett."

Mein Plan in kleinen Schritten

1. auf dem Stuhl neben dem Bett sitzen
2. der Stuhl steht an der Tür
3. draußen, alle 5 Minuten kurz rein
4. draußen, alle 10 Minuten kurz rein

Mein unterstützender Satz (Angst anerkennen + zutrauen)
„Ich sehe, dass du Angst hast. Und ich weiß, dass du das schaffst."
In meinen Worten:
„Ich merk, dass dir das schwerfällt. Du schaffst das."

2 · Tag 2–7: jeden Abend mein Schritt

Tag	heutiger Schritt	geschafft ✓	Satz gesagt ✓	Reaktion meines Kindes (Stichworte)	Angst des Kindes 0–4	wie schwer für mich 0–10
Tag 2	Stuhl neben dem Bett	✓	✓	protestiert, wollte mich im Bett	3	7
Tag 3	Stuhl neben dem Bett	✓	✓	kurz gejammert, dann ruhig	2	5
Tag 4	Stuhl an der Tür	✓	✓	nur gefragt, ob ich bleibe	2	4
Tag 5	Stuhl an der Tür	✓	✓	schnell eingeschlafen	1	3
Tag 6	draußen, alle 5 Min. rein	fast	✓	2× gerufen, Satz wiederholt	3	6
Tag 7	draußen, alle 5 Min. rein	✓	✓	nach 2. Reinschauen eingeschlafen	1	3

Trösten bleibt erlaubt. Ein Punkt pro Woche. Protest? Ruhig bleiben, Satz wiederholen – den Schritt nicht zurücknehmen, aber an dem Abend auch nicht weitergehen.

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert – bei meinem Kind und bei mir?
Es schläft ein, während ich draußen bin. Und ich bin abends viel ruhiger.

Mein nächster Punkt
das Flurlicht – Schritt für Schritt dunkler, zusammen mit Episode 1

Nicht einig? Zuerst gemeinsam einen Punkt wählen. **Kind krank, schwerer Tag?** Pause erlaubt, danach dort weiter. **Du hältst es kaum aus?** Aufschreiben, wie schwer es war. Niemanden ins Dunkle zwingen – das Tempo bestimmt, wer Angst hat. Dazu Episode 1: Desensibilisierung · Episode 2: Huggy-Puppy.

BEISPIEL

BEISPIEL

Mein Dunkelheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war die Angst, als es dunkel wurde?			
2. Wie sehr hast du Licht, Handy oder Fernseher gebraucht, um es auszuhalten?			
3. Wie sehr hat dein Kopf im Dunkeln etwas Bedrohliches ausgemalt?			
4. Wie schwer fiel es dir, allein im dunklen Zimmer zu bleiben?			
5. Wie sehr hat die Angst im Dunkeln deinen Schlaf oder Tag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Bei Kindern: Frag dein Kind und trag seine Zahl ein (Gesichter helfen). ☺ **0** ☺ **1** 😐 **2** ☹ **3** ☹ **4**

Ich sehe deine Angst. Und ich traue dir das zu.

1 · Tag 1: Wo ich bei der Angst mitmache

Kreuz alles an, was bei euch vorkommt. Dann wählst du **einen** Punkt für diese Woche.

☐ Licht anlassen ☐ liegen bleiben, bis mein Kind schläft ☐ ins Elternbett holen

☐ jedes Mal nachsehen kommen ☐ Sonstiges: _____

Mein Punkt für diese Woche **So kündige ich es an**

_____ _____

Mein Plan in kleinen Schritten

1. _____ **2.** _____

3. _____ **4.** _____

Mein unterstützender Satz (Angst anerkennen + zutrauen)
„Ich sehe, dass du Angst hast. Und ich weiß, dass du das schaffst."
In meinen Worten:

_____

2 · Tag 2–7: jeden Abend mein Schritt

Tag	**heutiger Schritt**	**geschafft ✓**	**Satz gesagt ✓**	**Reaktion meines Kindes (Stichworte)**	**Angst des Kindes 0–4**	**wie schwer für mich 0–10**
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

Trösten bleibt erlaubt. Ein Punkt pro Woche. Protest? Ruhig bleiben, Satz wiederholen – den Schritt nicht zurücknehmen, aber an dem Abend auch nicht weitergehen.

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert – bei meinem Kind und bei mir?

_____

Mein nächster Punkt

_____

Nicht einig? Zuerst gemeinsam einen Punkt wählen. **Kind krank, schwerer Tag?** Pause erlaubt, danach dort weiter. **Du hältst es kaum aus?** Aufschreiben, wie schwer es war. Niemanden ins Dunkle zwingen – das Tempo bestimmt, wer Angst hat. Dazu Episode 1: Desensibilisierung · Episode 2: Huggy-Puppy.