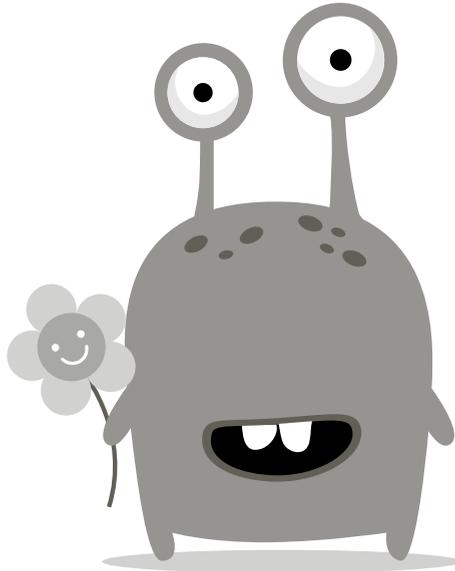


Poppy O'Neill

Ich muss keine Angst haben

Das Mitmachbuch für Kinder

Aus dem Englischen von Melanie Schirdewahn



YES



INHALT



Vorwort.	7
Einleitung für Eltern und Betreuende	8
Über dieses Buch.	8
Anzeichen für Ängste	9
Sprechen Sie miteinander!	10
Erste Schritte.	11
Wie umgehen mit diesem Buch – Einleitung für Kinder	12
Ziff, das Monster	13

TEIL I: WAS IST EIGENTLICH ANGST?	14
<i>Übung: Über mich</i>	15
Was sind Gefühle?.	18
Warum macht man sich überhaupt Sorgen?	21
<i>Übung: Was fühlt Ziff?</i>	25
Wie fühlt sich Angst an?	26
Wovor haben Kinder Angst?	27
<i>Übung: Meine Ängste</i>	31
Panikattacken	35

TEIL 2: WIE UMGEHEN MIT ANGST?	37
<i>Übung: Glück oder Angst</i>	38
Hör auf deinen Körper und deinen Geist	41
Der Angst-Berg	43
<i>Übung: Handumriss-Atmung</i>	44
<i>Übung: Mein Schlachtruf!</i>	46
<i>Übung: Sachen zählen</i>	49
Wie schlimm ist die Situation wirklich?	50
<i>Übung: Mein Tag</i>	52
Die große weite Welt	55

© 2022 des Titels: ich muss keine Angst haben von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-96905-171-9)
 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR
 Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

Gruselige Gedanken	56
Wissen ist Macht	57
Warum gibt es Gruselgeschichten?	58
Schreib ein Tagebuch	60
<i>Übung: Hilf dem ängstlichen Ziff</i>	61
Gedanken, Gefühle und Reaktionen	62
Denkfehler	65

TEIL 3: PROBLEME LÖSEN 67

Tatsache oder Meinung?	68
<i>Übung: Tatsachen über mich</i>	69
Gedanken sind keine Tatsachen	72
Komm der Angst auf die Spur!	75
<i>Übung: Wie sieht deine Angst aus?</i>	79
Sprich mit dir selbst über deine Angst	80
Ängste verstehen	82
<i>Übung: Mein Angst-Glas</i>	87
<i>Übung: Ich bin mutig!</i>	90
Lass die Angst verschwinden!	91
Fatmas Tapferkeitsplan	93
Stell dich deinen Ängsten!	94
Bens Tapferkeitsplan	96
<i>Übung: Mein Tapferkeitsplan</i>	98

TEIL 4: PASS AUF DICH AUF! 100

Was hilft beim Entspannen?	101
Anspannung und Entspannung	104
<i>Übung: Wechselatmung</i>	104
Äußerlichkeiten	106

© 2022 des Titels ist keine Angst haben von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-99905-171-9)
 by Yes-Publishing – Pascal Breitenstein & Oliver Kuhn GbR.
 Mehrere Informationen unter: www.yes-publishing.de

<i>Übung: Spieglein, Spieglein</i>	107
Liebe deinen Körper!	110
Bleib gesund!	111
<i>Übung: Schlafen</i>	112

TEIL 5: FREUNDSCHAFT UND MOBBING 114

Was macht echte Freunde aus?	115
Was ist Mobbing?	117
Du bist nicht allein	117
Jeder Mensch ist anders	119
<i>Übung: Feiert eure Unterschiede!</i>	120
Perfekte Menschen gibt es nicht	123
<i>Übung: Dankbarkeit trainieren</i>	123

TEIL 6: UND JETZT? 130

<i>Übung: Mein Plan gegen Angst</i>	131
Nicht nur du hast Angst	134
Du hast es geschafft!	137

Für Eltern: Wie Sie Ihrem Kind bei der Überwindung seiner Ängste helfen können	138
Weitere Hinweise	140
Buchempfehlungen	141
Bildnachweis	142

© 2022 das Titelbild muss keine Angst haben von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-96905-171-9)
 by/yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR
 Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de