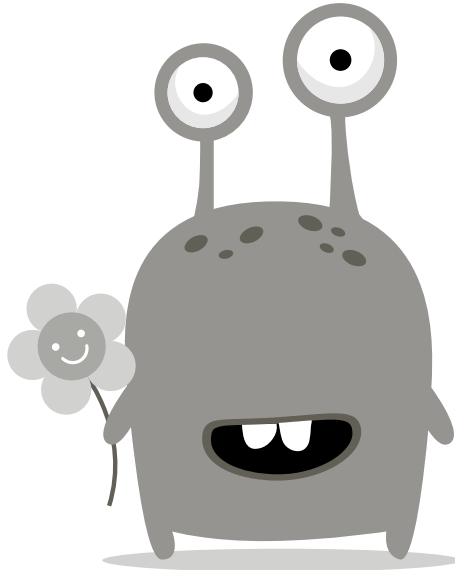


Poppy O'Neill

# 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](http://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

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