



# Kleine Übungen für große Gefühle

Wie du dich beruhigen kannst, wenn du wütend,  
aufgeregt, ängstlich oder traurig bist

Texte von SHARON SELBY  
Illustrationen von ANNA HURLEY

Aus dem Englischen von MELANIE SCHIRDEWAHN

# YES

# INHALT

Hinweis für Eltern und Betreuende 6

Alles wird gut 7

## Wenn du WÜTEND bist . . . 9

Ampel 10

Vulkanatmung 13

Der Gedankenzug 14

Worte mit Zauberkraft 17



## Wenn du AUFGEREGT bist . . . 19

Prickelnde Hände 21

Schmetterlingsumarmung 22

Rüttel dich und schüttel dich! 25

Hüpf wie ein Springteufel! 26





## Wenn du **ANGST** hast . . . 29

Spül deine Sorgen weg! 31

Unkraut jäten 32

Seestern-Atmung 35

Ich kann was tun! 36

## Wenn du **TRAURIG** bist . . . 39

Silberstreif am Horizont 40

Mein Glücksort 43

Kreis-Atmung 44

Gewitterwolken 46

