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

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

1. Auflage 2023
© 2023 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR
Türkenstraße 89, 80799 München
info@yes-publishing.de
Alle Rechte vorbehalten.

Die englische Originalausgabe erschien 2022 bei Rockridge Press, einem Imprint von Callisto Media, Inc., unter dem Titel *The Big Feelings Book for Children*. Copyright © 2022 by Rockridge Press, Oakland, California.
Copyright Illustrationen © 2021 Anna Hurley. All rights reserved.

Redaktion: Katharina Diestelmeier
Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)
Satz: Müjde Puzziferri, MP Medien, München
Druck: Livonia Print, Riga
Printed in Printed in Latvia

Für alle Kinder und ihre großen Gefühle.
Für alle Erwachsenen, denen Kinder und
ihre großen Gefühle am Herzen liegen.

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter:
www.yes-publishing.de

INHALT

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter:
www.yes-publishing.de

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

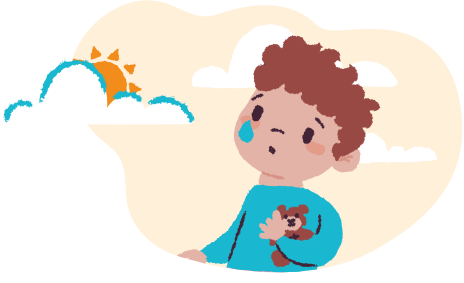
Wenn du TRAURIG bist . . . 39

Silberstreif am Horizont 40

Mein Glücksort 43

Kreis-Atmung 44

Gewitterwolken 46



© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter:
www.yes-publishing.de

Hinweis für Eltern und Betreuende

Die folgenden Übungen sind am wirkungsvollsten, wenn der Gefühlssturm des Kindes gerade beginnt oder abklingt. Mitten im Auge des Orkans sind Kinder nicht in der Lage, auf eine rationale Ansprache zu reagieren. In solchen Momenten sollte man sich zugewandt zeigen und die Gefühle verständnisvoll hinnehmen.

ALLES WIRD GUT

Hast du manchmal Gefühle, die so GROSS sind, dass sie wie ein riesiger Wirbelsturm durch dich hindurchfegen? Damit bist du nicht allein, jeder Mensch kennt das! Aber wie schafft man es, dass dieser innere Sturm wieder aufhört?

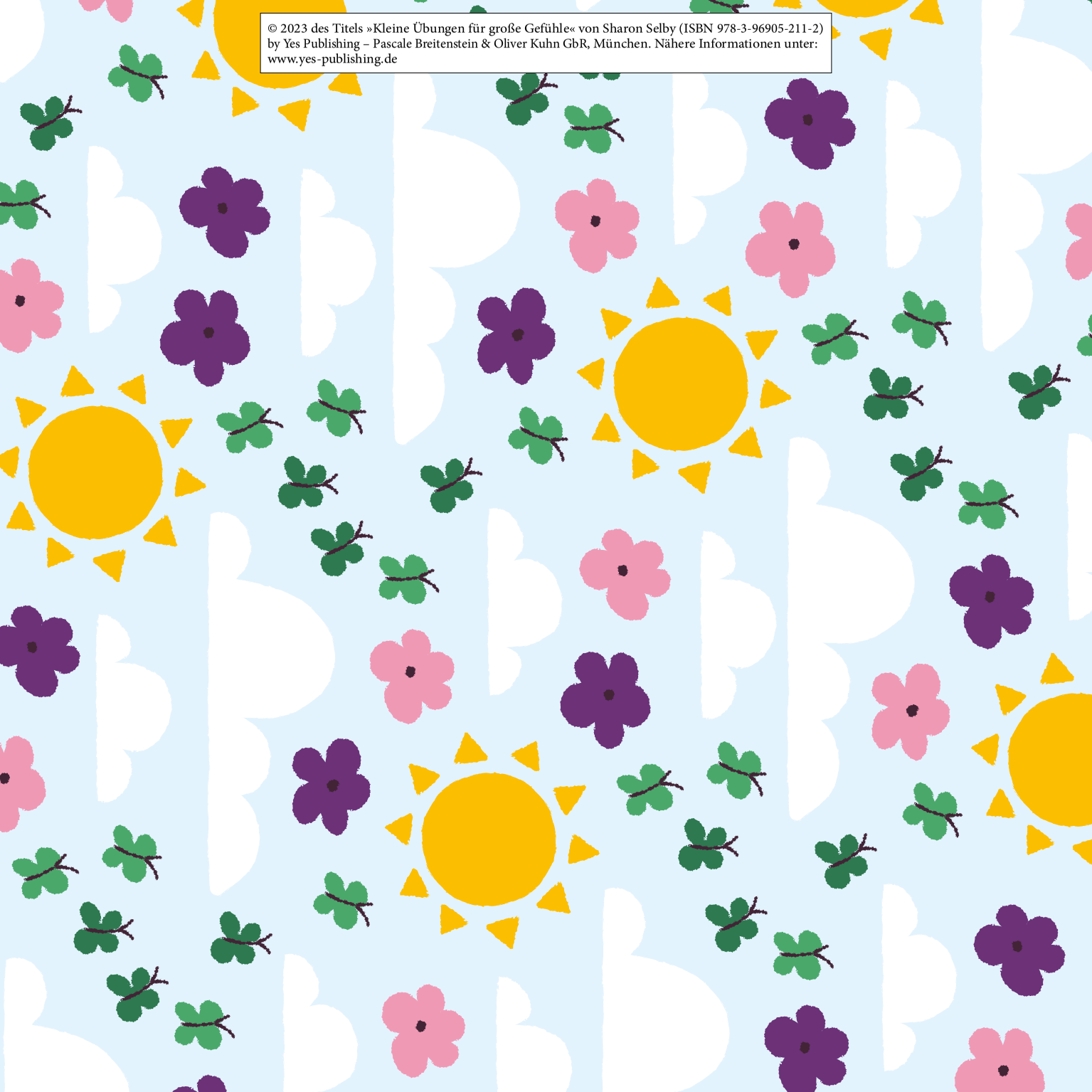
In diesem Buch findest du einfache Übungen, die Spaß machen und dir helfen, die großen, wilden Gefühle in dir zu zähmen.

Hast du schon einmal von Achtsamkeit gehört? Achtsamkeit bedeutet, deine innere Pause-Taste zu drücken und alle Gefühle und Gedanken zu spüren, die du gerade hast. Es bedeutet auch, aufmerksam zu beobachten, was um dich herum passiert. Dieses Spüren, Lauschen und Beobachten kann dir helfen, wieder zur Ruhe zu kommen.

Du wirst aber schnell merken, dass dir manche Übungen in diesem Buch besser helfen als andere. Das liegt daran, dass jeder Mensch anders ist und andere Dinge braucht. Probier deshalb erst einmal alle Übungen aus, und pick dir dann deine Lieblingsübungen heraus.

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de



Wenn du WÜTEND bist …

Wut fühlt sich manchmal so an, als würde man explodieren. Das Herz klopft laut, es bleibt einem die Luft weg und die Gedanken fahren Achterbahn. Denk mal an einen Tag zurück, an dem du sehr wütend warst. Was war da in deinem Körper und deinem Kopf los?

In diesem Kapitel findest du vier Übungen, mit denen du deine Wut in den Griff bekommen kannst.

AMPEL: Die Farben der Ampel zeigen dir, was zu tun ist.

VULKANATMUNG: Lass die heiße Wut entweichen.

DER GEDANKENZUG: Welche Gedanken möchtest du haben?

WORTE MIT ZAUBERKRAFT: Sprechen kann helfen.

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

Ampel

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

Stell dir vor, du wärst ein Auto.

Wenn du wütend bist, gibst du richtig Gas!

Du kommst an eine **ROTE** Ampel. Rot heißt **STOPP!** Halt an und atme tief ein.

Gelb heißt: **FUSS VOM GAS!**
Überlege, was du tun könntest.

Grün heißt **LOS!** Setz dich an
einen stillen Ort und beruhige dich.

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter:
www.yes-publishing.de

Vulkanatmung

Wenn man wütend ist, fühlt man sich manchmal wie ein Vulkan. Stell dir vor, die Wut in dir wäre heiße Lava. Atme tief ein. Halt kurz die Luft an und atme die Lava und die Hitze dann langsam aus. Wiederhol das fünf Mal. Du kannst deine Finger nutzen, um die tiefen Atemzüge zu zählen!

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

Der Gedankenzug

Was du denkst, beeinflusst, was du fühlst. Stell dir vor, deine Gedanken wären ein Zug. Du stehst an einem Bahnhof, an dem zwei Züge warten. Du entscheidest selbst, in welchen du einsteigst.

Nimmst du den Gedankenzug, der dich wütend macht?

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

Oder nimmst du den Gedankenzug, der dir Ruhe schenkt?

© 2023 des Titels »Kleine Übungen für große Gefühle« von Sharon Selby (ISBN 978-3-96905-211-2) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de