

BAND 41
SOWAS!

Nergis Cevahir • Sigrun Eder
Şebnem Kırer Yurdumetin

WAS FÜHLST DU?



 edition
riedenburg

Das Gefühlebuch für
Kinder zum Mitmachen



**In diesem Buch zeigen wir
dir ganz viele Gefühle.
So lernst du sie kennen.**

**Auf den Mitmach-Seiten
schreibst und zeichnest
du deine Ideen zu den
Gefühlen direkt ins Buch.**

 edition
riedenburg
editionriedenburg.at

 **BAND 41**
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

WER WIR SIND:

NERGIS ist Mutter einer Tochter sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in eigener Praxis. Für ihre therapeutische Arbeit fehlte ihr ein Buch über Gefühle. Deshalb schrieb sie es selbst.

SIGRUN ist Klinische Psychologin und Psychotherapeutin. Sie hilft Kindern, ihre Gefühle zu entdecken und mit ihnen umzugehen. Besonders viel Freude machen ihr die SOWAS!-Bücher.

ISBN 978-3-99082-169-5



9 783990 821695

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, Psychologe/Psychologin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

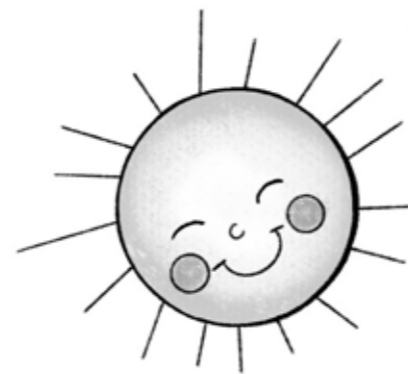
1. Auflage	November 2024
© 2024	edition riedenburg e.U. Dr. Caroline Oblasser
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Caroline Oblasser
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-99082-169-5



Dieses Buch ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst und soll alle Menschen dieser Welt ansprechen.

Wir verstehen uns als Verlag für Diversität und Inklusion aller Persönlichkeiten, auch wenn in diesem Kinderbuch bestimmte stereotypische Charaktere abgebildet sind.



Dieses Buch ist für:



In diesem Buch geht es um Gefühle.

Gefühle sind unsichtbar: Wir können sie nicht riechen oder schmecken, und anfassen schon gar nicht.

Alle Gefühle gehören zu dir.

Finde heraus, was du fühlst und was du an den verschiedenen Gefühlen magst!



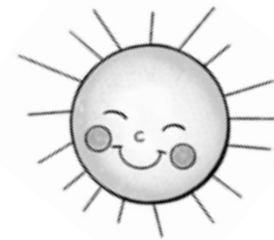
**Manchmal bist du traurig und
manchmal bist du fröhlich.**



Wie fühlst du dich, wenn du traurig bist? Schreibe/Zeichne es auf.



Wie fühlst du dich, wenn du fröhlich bist? Schreibe/Zeichne es auf.



Was magst du an traurigen Gefühlen? Schreibe/Zeichne es auf.



10

Was magst du an fröhlichen Gefühlen? Schreibe/Zeichne es auf.



11



**Manchmal bist du müde und
manchmal bist du superheldenstark.**



Wie fühlst du dich, wenn du müde bist? Schreibe/Zeichne es auf.



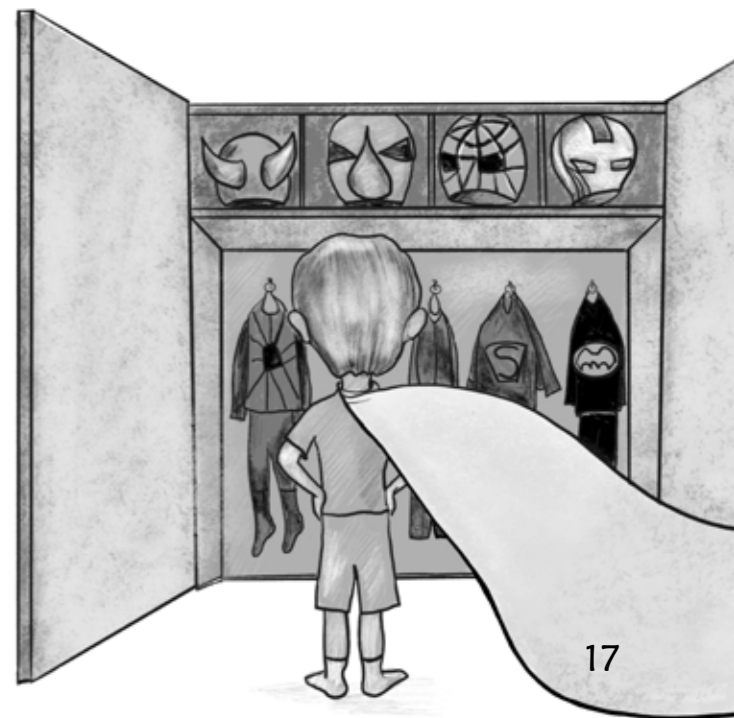
Wie fühlst du dich, wenn du superheldenstark bist? Schreibe/Zeichne es auf.



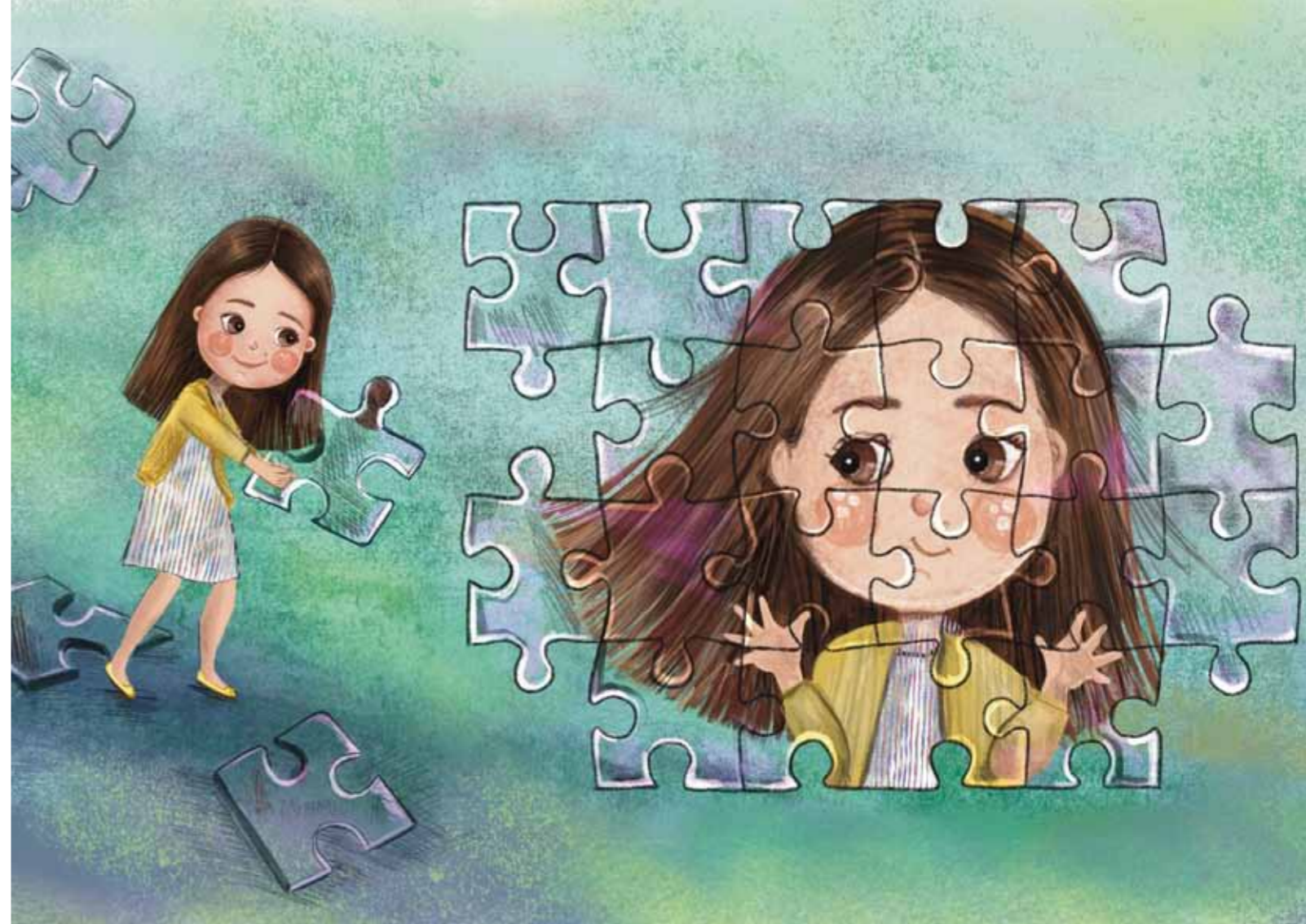
Was magst du an müden Gefühlen? Schreibe/Zeichne es auf.



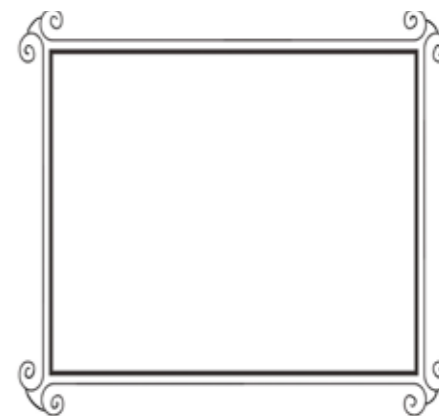
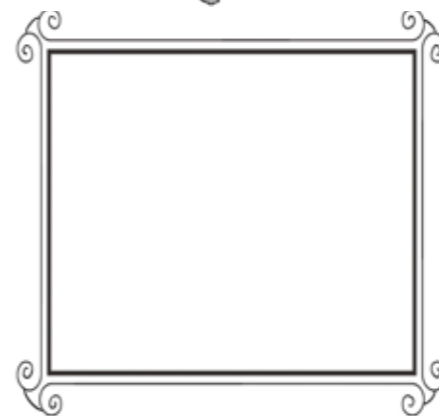
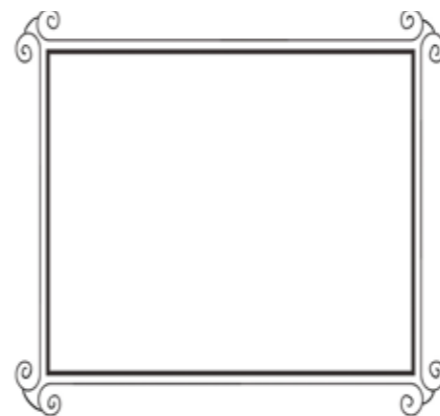
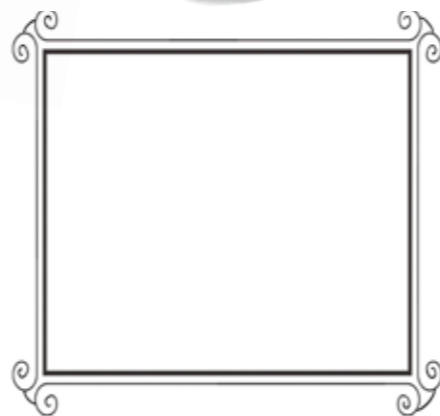
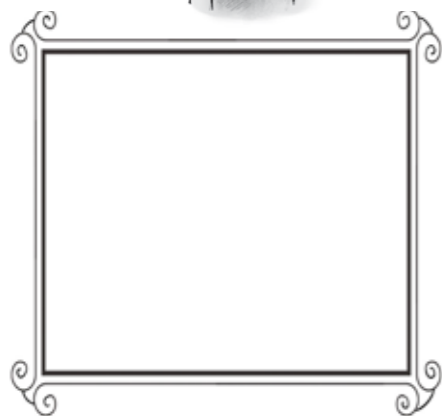
Was magst du an superheldenstarken Gefühlen? Schreibe/Zeichne es auf.



**Alles, was du fühlst, gehört jeden Tag zu dir.
Du darfst das alles fühlen, und manchmal ganz
besonders und auf deine Weise.
Egal ob traurig, einsam oder glücklich:
Das bist immer noch du, und du bist gut so.**



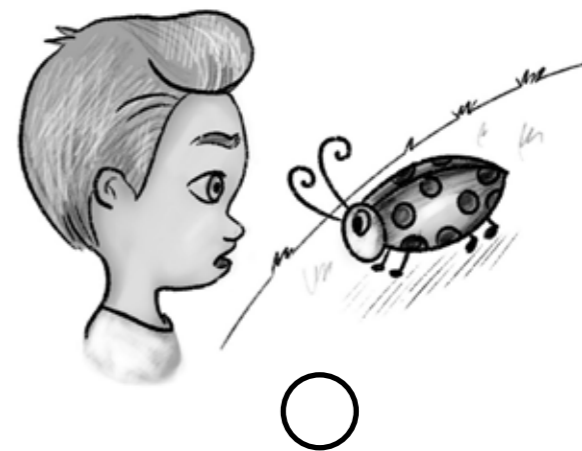
Was möchtest du am liebsten tun, wenn du dich so fühlst? Schreibe/Zeichne es auf.



Meistens passen deine Gefühle zur Situation. Bringe die Bilder in die richtige Reihenfolge. Nummeriere sie.



Ab und zu sind deine Gefühle zu stark für das, was passiert ist. Bringe die Bilder in die richtige Reihenfolge. Nummeriere sie.





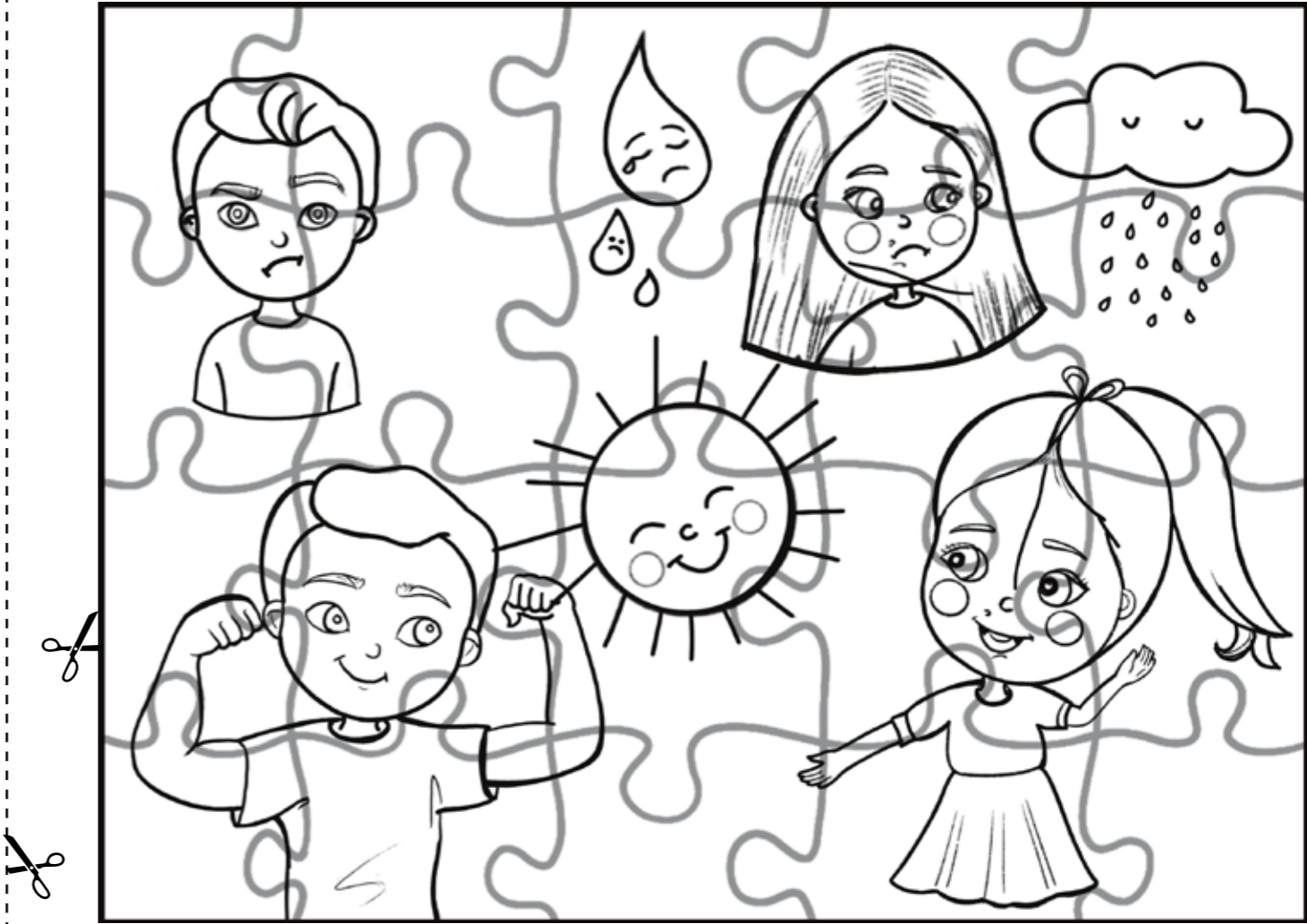
DEIN GEFÜHLEPUZZLE

Und hier gibt es noch etwas für dich: Dein Gefühlepuzzle!

Anleitung:

- 1. Trenne die nächste Seite aus dem Buch und klebe sie sorgfältig auf Karton auf.**
- 2. Male das Gefühlepuzzle bunt aus.**
- 3. Schneide dann die einzelnen Puzzle-Teile aus und füge das Gefühlepuzzle wieder zusammen.**

Du kannst dein Gefühlepuzzle auch auf ein größeres Papier kleben und als Poster in deinem Zimmer aufhängen.





AUTORINNEN UND ILLUSTRATORIN

Nergis Cevahir ist Mutter einer Tochter, Pädagogin und niedergelassene Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin in eigener Praxis in Hamm, Deutschland. In der therapeutischen Arbeit fehlte Nergis ein geeignetes Buch für unsere Gefühle. Deshalb hat sie es selbst geschrieben. nergiscevahir.de

Sigrun Eder hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWAS!“ gegründet. Sie ist Klinische Psychologin und Systemische Familientherapeutin am Uniklinikum Salzburg. Mit ihren Büchern liefert sie Gesprächsstoff und hilft Kindern und Jugendlichen, sich selbst besser kennenzulernen. sigruneder.com

Şebnem Kirer Yurdumetin absolvierte die Anadolu Universität, Fakultät für bildende Künste, Abteilung für Malerei. Sie lehrte in verschiedenen Orten der Türkei. Das Illustrieren von Kinderbüchern ist ihr größter Traum und ihre Leidenschaft. Sie ist verheiratet und Mutter von 3 Kindern.

BESTSELLER

WAS BRAUCHST DU?

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen



Ein Buch von
Hanna Grubhofer, Sigrun Eder
und Barbara Weingartshofer (Illustrationen)

Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro

Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Quere. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

Zahlreiche, auf gut beschreibbarem Papier gedruckte Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

Im (Internet-)Buchhandel und auf editionriedenburg.at • SOWAS-Buch.de

edition
riedenburg



Schule und Hausaufgaben sind für Max die reinste Qual.

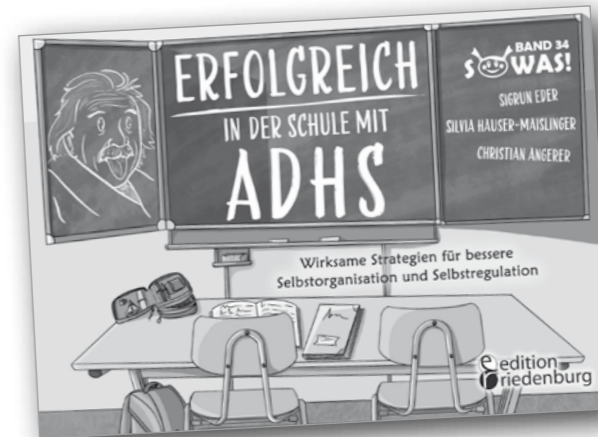
Mal ist er verträumt und schusselig, dann wieder übertrieben aktiv. Die kleinste Unstimmigkeit bringt ihn auf die Palme.

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird?

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren, das eigene Handeln bewusster wahrzunehmen und gezielt dort anzusetzen, wo es nötig ist. Der individuelle Wochenplaner hilft, Pflichten und angenehme Aktivitäten im Blick zu haben. Das macht selbstwirksamer, selbstbewusster und das Leben schöner.



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

„Du bist ein Tollpatsch!“, „Du bist ein Wirbelwind!“, „Du bist ein Vergissmeinnicht!“ – Sätze wie diese hört Lucca viel zu oft, und das macht keinen Spaß.

„Du hast ADHS. Dein Gehirn funktioniert anders als bei den meisten anderen Kindern“, erklärt die Psychologin. Lucca hat einen Mangel an Botenstoffen, die für Motivation und Aufmerksamkeit im Gehirn zuständig sind.

Damit aus Lucca trotz ADHS-Turbo ein Kind mit ganz viel positiver Selbstwahrnehmung wird, braucht es den gezielten Blick auf die Stärken. „Du bist ein Löwen-Beschützer!“, sagt Luccas Schwester. Und schon fallen ihm viele weitere Dinge ein, die er besonders gut kann. Das macht Lucca glücklich.

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie, wie sie persönliche Ziele benennen und ihre Ressourcen aktivieren. Im Anschluss an die bunt illustrierte Geschichte liefern zahlreiche Mitmach-Seiten jede Menge supergute ADHS-Ideen.

SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

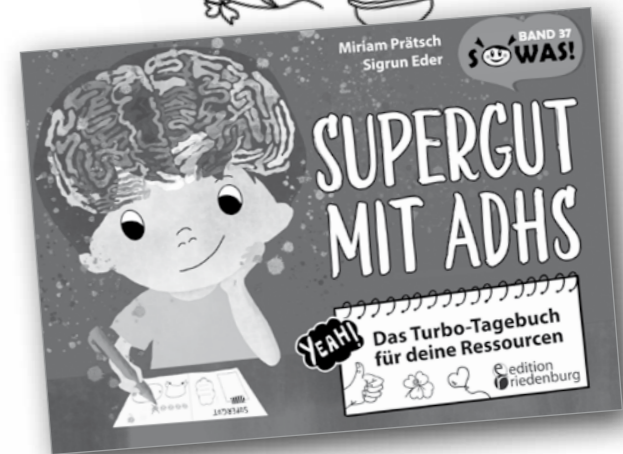
In diesem SOWAS!-Buch lernen ADHS-Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie und genaue Selbstbeobachtung jeden Tag mehr über sich selbst und ihre Ressourcen.

Das sind ganz spezielle Kompetenzen, die tief in uns schlummern.

„Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen“ richtet dafür über einen Zeitraum von 12 Wochen den Blick auf bereits vorhandene oder noch zu aktivierende Fähigkeiten: Empathie, Entspannung, Fairness, Freundschaft, Gefühle, Hobby, Kreativität, Motivation, Optimismus, Selbstbewusstsein, Stressbewältigung und Zielverfolgung.

Dieses SOWAS!-Buch ist sowohl selbstständig zu Hause als auch mit psychologischer oder psychotherapeutischer Anleitung im Einzel- oder Gruppensetting anwendbar.

SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at



Dein innerer Schatz – Persönlichkeitsentwicklung durch Selbstbeobachtung und Reflexion

Hast du deinen inneren Schatz schon entdeckt? Er ist wertvoller als das tollste Gold der ganzen Welt! Man nennt ihn auch Persönlichkeit. Immer dann, wenn du deinen inneren Schatz klar vor Augen hast, schenkt er dir jede Menge Selbstvertrauen und Stabilität. Auf diese Weise erreichst du auch bei starkem Wellengang dein Ziel. Forme dein Selbstbild, beschreibe deine Fähigkeiten, erinnere dich an Erfolge und freude dich mit deinen Macken an. Sie gehören zu dir wie Blubberblasen im Meer.



Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen – Das Bilder-Erzählbuch für mutigere Kinder

Wenn Rosa alleine einkaufen soll oder der fiese Fabian sie ärgert, passiert es: Sie bekommt Angst und ihr Gesicht wird knallrot. Darüber ist Rosa traurig. Wie gerne würde sie ihren Spitznamen „Tomaten-Rosa“ endlich loswerden und mutiger sein! Unerwartet sitzt eines Tages das niedliche Mut-Mach-Monsterchen in Rosas Zimmer. Seine Tipps helfen ihr, die Angst wegzuatmen und sich schöne Bilder in den Kopf zu zaubern. Frisch gestärkt durch eine Extra-Portion Mut schafft es Rosa, ihre Ängste zu überwinden. Nun kann sie selbstbewusst alleine einkaufen und muss unangenehmen Situationen nicht mehr aus dem Weg gehen.



Die Darmhelden – Auf Abenteuerreise durch das Mikrobiom

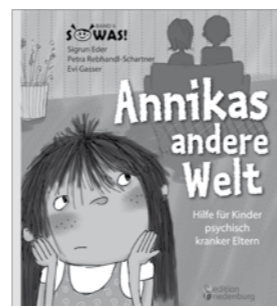
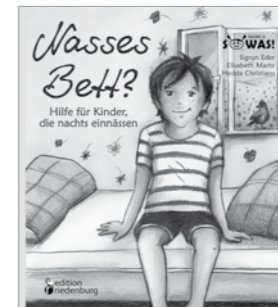
Hinter den Zähnen in der Mundhöhle beginnt eine rasante Fahrt: Der Nahrungsbrei wird runtergeschluckt und landet direkt in der brodelnden Magensäure! Unendlich viele Helferchen zersetzen das, was du isst und trinkst, in mikrokleine Bestandteile. Damit am Ende alles gut verdaut wird, sind Biffi Bifidobakterium, Candi Candida und Mica Microvirus Tag und Nacht für dich im Einsatz. Doch nicht nur sie besiedeln im Mikrobiom deinen Darm: Außer ihnen existieren nämlich die faulen Faulibakterien, die den Darmheld:innen das Leben wirklich schwer machen können.



SOWAS-Buch.de



SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe





edition
riedenburg

Wir freuen uns,
wenn du auch deiner
Lieblingsbuchhandlung
von uns erzählst!



Dein Verlag.
editionriedenburg.at

