

Auch Tiger sind mal ängstlich

Wie Kinder ihre Angst besser verstehen und achtsam damit umgehen.
Ein liebevolles Kinderbuch für mehr Selbstvertrauen.

Martha Wirtenberger

Copyright der Originalausgabe © Glückskäfer Verlag

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

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 978-9-403726-63-2

Auch Tiger sind mal ängstlich

Wie Kinder ihre Angst besser verstehen und achtsam damit umgehen. Ein liebevolles Kinderbuch für mehr Selbstvertrauen



Martha Wirtenberger

Liebe Eltern, liebe Kinder,

Ihr findet in diesem Buch ganz viele Impulse, um mit euren Ängsten und Sorgen umzugehen. Hier lernt ihr Mona und Phillip kennen, die viel über ihre eigenen Ängste erfahren. Mutigo unterstützt sie dabei, die Angst in Mut und Kraft zu wandeln. Mutigo erzählt euch davon, wie er seine Ängste verstanden, angenommen und eine gute Art des Umgangs gefunden hat. Ihr lernt in diesem Buch etwas darüber, was Ängste uns mitteilen und lehren möchten. Denn sie machen uns auch aufmerksam auf bestimmte Dinge. Ängste sind ganz natürlich. Wir alle haben vor etwas Angst. Manche Ängste betreffen uns selbst. Andere kommen in uns auf, wenn wir an die Schule oder unsere Aufgaben denken. Wichtig ist es, dass wir unsere Ängste kennenlernen und begreifen. Dann können wir mit ihnen umgehen. In diesem Buch werden unterschiedliche Ängste angesprochen. Es wird darauf eingegangen, welche Lösungsansätze zur Überwindung dieser möglich sind. Dieses Buch wird euch gefallen, denn ihr könnt nach jeder Geschichte selbst eure eigenen Fragen beantworten und kreativ sein. So wünsche ich euch ganz viel Freude mit Mona, Phillip, Mutigo und allen anderen. Nehmt euch genug Zeit für die Geschichten und für die Übungen. Das Buch ermutigt euch dazu, mit einfachen Ideen der Angst zu begegnen, sie zu verstehen und dann zu überwinden.

Möget ihr eure Ängste gut bewältigen und mit diesem Buch Unterstützung bekommen!

Herzlich,

Martha Wirtenberger



Das erwartet euch...

Kleine Einführung	6
Phillip fürchtet sich vor der Dunkelheit	9
Monas heimliche Angst	24
Mona hat Angst, ihre Lehrerin zu verlieren	35
Phillip fürchtet sich vor Streit zuhause	44
Mona besiegt ihre Angst vor dem Alleinsein und den Zweifeln	54
Weitere Übungen zum Umgang mit Angst	65
Tipps für Eltern	69

Kleine Einführung

Was ist Angst? Was passiert, wenn wir die Angst spüren? Wie fühlt sich das an?

Angst ist ein Gefühl. Kennst du das, wenn du dich am liebsten unter der Bettdecke verstecken würdest? Oft bekommen wir durch die Angst ganz starke Bauchschmerzen. Manchmal ist sie auch so spürbar, dass wir kein Wort sagen können. Wir können sie körperlich spüren, wenn wir zittern oder durch sie erstarren, sodass wir uns nicht mehr bewegen können. Angst lähmt uns. Wir würden uns am liebsten unsichtbar, stumm oder ganz klein machen.

Eventuell haben wir vor jemand anderem Angst. Es können uns gewisse Personen unruhig und nervös machen.



All diese Reaktionen haben mit Angst zu tun. Das Gute an ihr ist, dass sie uns etwas aufzeigen möchte. Zum Beispiel fühlen wir, dass uns der steile Berg beim Skifahren Angst macht. Wie gehen wir mit diesen Ängsten um, die sich bemerkbar machen? Wichtig ist es, dass wir uns nicht von ihr lähmen und ganz bremsen lassen.

Wir sind gestärkt, wenn wir erkennen, wie sich Angst anfühlt und warum wir sie spüren. Dann können wir auch etwas dagegen tun. Zuerst müssen wir wissen, dass es Angst ist, die wir empfinden.

Der nächste Schritt ist dann herauszuschauen, was uns helfen könnte. Es gibt viele Ängste und daher ist es wichtig, sich die Ängste anzuschauen.

Genau darum geht es in den folgenden Geschichten. Denn Angst will verstanden sein und Umgang damit gelernt werden. Nach jeder Geschichte gibt euch Mutigo Tipps, damit ihr die Angst verstehen könnt und auch besser wisst, wie ihr mit euren Ängsten umgeht.