



THERAPIE 4 KIDS

Baumgarten • Kolb

Waldelf Loki und sein Gefühlsabenteuer

Ein Kinderfachbuch über Emotionsregulation
und Achtsamkeit



Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Barbara Baumgarten • Stefanie Kolb

WALDELF LOKI UND SEIN GEFÜHLSSABENTEUER

Ein Kinderfachbuch über Emotionsregulation
und Achtsamkeit

Mit Online-Material

BELTZ



Barbara Baumgarten
barbara.baumgarten2024@outlook.de

Stefanie Kolb
mail@stefanie-kolb.de

Reihe »Therapie4Kids«
Reihenherausgeberin:
Melanie Gräßer
Barbarossastraße 64
59555 Lippstadt
m.graesser@therapie-lippstadt.de
www.melanie-graesser.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29146-0 Print
ISBN 978-3-621-29163-7 E-Book (PDF)

1. Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Sandra Schönfelder
Umschlagbild und Illustration: Stefanie Kolb

Herstellung: Sonja Droste
Satz: Sonja Droste und WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

INHALT

Einmal durch Lokis Elfenwald: So funktioniert dieses Buch	6
I Die Geschichte von Loki, dem kleinen Waldelf	9
II Kindererklärteil: Lokis schlaue Elfentipps für gefühlvolle und achtsame Kinder	39
III Ressourcen für die therapeutische Praxis: Wissen, Interventionen, Materialien	85
Anhang	
Liste der Arbeits- und Infoblätter	120
Kommentierte Übersicht und Arbeitsmaterial	121
Über die Mitwirkenden	142

EINMAL DURCH LOKIS ELFENWALD: SO FUNKTIONIERT DIESES BUCH



Liebe kleine Leserin, lieber kleiner Leser,

in diesem Buch lernst du die Geschichte von Loki, einem kleinen Waldelf, kennen. Loki durchlebt ein richtiges Gefühlschaos. Er macht nämlich auf der Suche nach seinem verloren gegangenen Zauberstab eine Reise durch den Wald und begegnet dabei Tieren, die versucht haben, mit dem gefundenen Zauberstab zu zaubern. Das geht leider nicht gut und Loki findet sich in einem Karussell voller Gefühle von Enttäuschung, Ärger bis hin zu Hoffnung und Freude wieder.

Vielleicht kennst du ähnliche Situationen, in denen du zum Beispiel etwas verloren hast, alles schief gegangen ist oder du große Wut im Bauch gespürt hast? Dieses Buch wird dir helfen zu verstehen, warum solche Gefühle auftreten, wofür sie gut sind und wie Loki mit seinen Gefühlen umgeht. Du wirst sehen, wie Loki es schafft, mithilfe von Atemübungen, Zählen und Mut-Mach-Sätzen seinen Weg zu finden. In diesem Buch findest du viele tolle Ideen zum selbst Ausprobieren, Basteln und Malen, die dir in ähnlichen Situationen auch helfen können. Viel Spaß mit Loki, dem zauberhaften Waldelf, und seinen Freunden! Luftige Grüße aus dem Zauberwald wünschen

Barbara Baumgarten und Stefanie Kolb



Liebe Fachleute, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen, Kinder- und Jugendpsychiater:innen, Psycholog:innen, Mitarbeiter:innen in der Jugendhilfe, Erziehungsberatung und Schulsozialarbeit, durch das Sprechen über unsere Gefühle lernen wir uns und andere besser zu verstehen. Loki, der Protagonist in diesem Kinderfachbuch, kann Kindern dabei helfen, Worte zu finden und sich mitzuteilen – eine wichtige Voraussetzung für gesundes Wachsen und psychische Gesundheit!

In diesem Buch erklären wir kindgerecht die wichtigen Themen Emotionsregulation und Achtsamkeit. Der kleine Waldelf Loki durchlebt auf der Suche nach seinem verlorenen Zauberstab ein Gefühlschaos. Auf seiner Reise durch den Wald begegnet er vielen Tieren, die alle versuchen, mit dem gefundenen Zauberstab zu zaubern, und ihn dann wegwerfen. Loki wendet in der Geschichte verschiedene kognitive, achtsamkeitsbasierte und körperorientierte Strategien an, um seinen Ärger über sich selbst und die anderen Tiere zu regulieren. Am Ende werden aus Individualisten Freunde, die sich gegenseitig helfen. Dafür braucht es eben keinen Zauberstab, sondern Hilfsbereitschaft und Achtsamkeit.

WALDELF LOKI

I Die Geschichte von Loki,
dem kleinen Waldelf



»Warum weinst du?«,
fragt Bär den kleinen Waldelf.

Neugierig schaut er zu ihm auf.

»Mein Zauberstab ist weg!«, sagt Loki weinend und
wischt sich die Tränen aus dem Gesicht.

»Ich habe ihn verloren!«

Bär klettert zu ihm auf den Baum.

Unter seinem Gewicht schaukelt der Ast
bedrohlich hin und her. Der kleine Elf rettet
sich mit ein paar Flügelschlägen in die Luft.





»Hast du ihn vielleicht gesehen?«,
fragt er Bär hoffnungsvoll.
»Er ist aus Holz und beim
Zaubern kommt goldener
Elfenstaub heraus.«

»Ach den ...«, schnaubt Bär
brummig, »ja, den habe ich
gefunden.«

Loki schaut ihn erleichtert an:
»Wo ist er?«

»So ein doofes Ding!«,
knurrt Bär vor sich hin.

»Ich wollte mir ein Glas Honig herbeizaubern!« Er reibt sich mit der Tatze über seinen kugelrunden Bauch. »Aber es kam nur eine schwarze Staubwolke heraus!«, sagt Bär enttäuscht. »Dein Zauberstab ist kaputt! Ich habe ihn weggeworfen!«

»OH NEIN!

Was hast du gemacht?«, fragt Loki empört. Er zieht die Augenbrauen hoch und reißt die Augen weit auf. »Du kannst doch nicht einfach versuchen zu zaubern. Das hätte ganz schön schiefgehen können!«



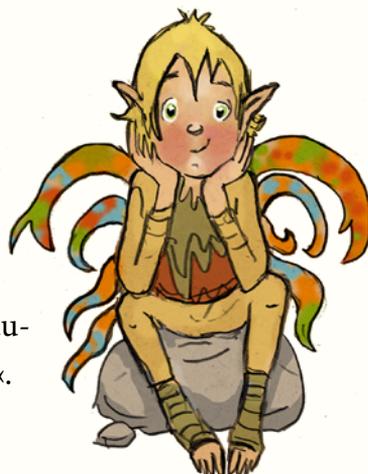
WALDELF LOKI

II Kindererklärteil:
Lokis schlaue Elfentipps für
gefühlvolle und achtsame Kinder



HALLO,

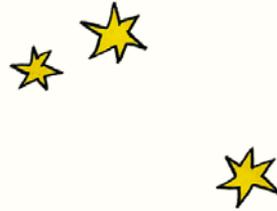
ich heiße Loki und bin ein Waldelf. Ich gehe in die Zauberschule und lerne dort zaubern. Loki bedeutet übersetzt »der Luftige«. Mein Name trifft ziemlich gut auf mich zu. Denn als Waldelf kann ich nämlich fliegen.



Aber manchmal steige ich auch aus anderen Gründen in die Luft. Das passiert, wenn ich mich ärgere oder wenn ich mich über etwas ganz besonders freue. Dann geht es mit mir durch und ich hebe vom Boden ab.

Früher habe ich mich oft so sehr über mich oder andere geärgert, dass ich Streit bekommen, etwas kaputt gemacht oder ganz laut geschrien habe. Danach hatte ich ein schlechtes Gewissen. Am liebsten hätte ich dann alles wieder rückgängig gemacht, aber das geht ja leider nicht.

Manchmal habe ich mich aber auch so sehr über etwas gefreut, dass ich vor lauter Glück nur noch Quatsch in der Luft gemacht und kein Ende mehr gefunden habe. Dabei habe ich mir auch schon einmal weh getan, weil ich irgendwo unachtsam dagegen geflogen bin. Oder aber meine Eltern wollten, dass ich aufhöre, und ich habe einfach nicht auf sie gehört. Dann gab es plötzlich Ärger, obwohl ich eigentlich vorher glücklich war.



KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

Meine Eltern und die Zauberschule haben mir geholfen, mich besser zu verstehen. Die Zauberschule der Elfen ist etwas ganz Besonderes. Wir sprechen »elfisch«, alle sitzen auf Baumstämmen und unsere Tafel besteht aus riesengroßen Blättern. In unserer Schule lernt man das Allerwichtigste fürs Elfenleben: Wie es einem gelingt, besser mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Dadurch habe ich weniger Streit, fühle mich wohler und komme in schwierigen Situationen besser zurecht.

Als erstes lernt man dort, was Gefühle eigentlich sind. Weißt du schon, was Gefühle sind? Ich werde es dir auf den nächsten Seiten erklären.

Jetzt möchte ich dich aber ein bisschen besser kennenlernen! Ich bin total gespannt auf dich. Kannst du mir etwas über dich erzählen? Dafür möchte ich dir ein Arbeitsblatt ans Herz legen. Du findest es am Ende dieses Buches unter dem Titel **Mein Steckbrief**. Du kannst darauf malen, es bunt machen oder einfach deine Antworten hineinschreiben! Ich habe es auch einmal für mich ausgefüllt, damit du siehst, wie es geht.

AB 1

STECKBRIEF VON LOKI

Ich bin 6 Jahre alt.

Ich habe keine Geschwister.

Meine Lieblingsfarbe ist grün.

Mein Lieblingstier ist der Frosch.

Ich gehe in die Zauberschule.

Meine besten Freunde heißen Elsa und Mika.

Besonders gerne spiele ich mit Legó.

Habe ich manchmal mit Erwachsenen oder Kindern Streit?

ja nein

Worüber freue ich mich?

Wenn meine Oma mit mir Eis essen geht.

Woran erkennt man, dass ich mich freue?

Ich lache und schlage aufgeregt mit meinen Flügeln. Manchmal hebe ich sogar in die Luft ab.

Worüber ärgere ich mich?

Wenn ich meinen Zauberstab verliere und ihn nicht mehr finde.

Woran erkennt man, dass ich sauer bin?

Ich ziehe meine Augenbrauen hoch, stemme die Hände in die Hüfte, stampfe mit dem Fuß auf, werde laut oder gehe vor Wut sogar in die Luft.

Was hilft mir, wenn ich mich ärgere?

Ich versuche, mich auf etwas anderes zu konzentrieren.

Besonders gut kann ich zaubern und fliegen.



LOKIS ERSTES ELFENGEHEIMNIS:

GEFÜHLE KANN MAN SPÜREN, SEHEN UND HÖREN

Jetzt möchte ich mein Versprechen einlösen und dich in die Elfengeheimnisse über die Gefühle einweihen. Du, ich, wir alle haben Gefühle. Manche fühlen sich gut und manche fühlen sich schlecht für uns an. Es gibt viele verschiedene Gefühle. Welche Gefühle kennst du von dir? Gibt es Gefühle, die du häufiger oder seltener erlebst?

.....

.....

In der Geschichte waren meine Waldtierfreunde und ich in einem richtigen Gefühlskarussell unterwegs.



Vielleicht hast du gesehen, wie traurig ich war, als ich dachte, ich würde meinen Zauberstab nie wieder finden, oder wie Bär sich gefreut hat, als er ein Glas Honig in seinen Tatzen hielt. Am Gesichts- und Körperausdruck kann man häufig Gefühle erkennen. Wenn wir uns ärgern, ziehen wir zum Beispiel die Augenbrauen zusammen.

WALDELF LOKI

III Ressourcen für die therapeutische Praxis:
Wissen, Interventionen, Materialien



1 Hinweise zur therapeutischen Arbeit mit der Geschichte

Die Bilderbuchgeschichte *Waldelf Loki und sein Gefühlsabenteuer* richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren. Aber natürlich lesen auch ältere Kinder und Erwachsene gerne Märchen, und so dürfen sich selbstverständlich Groß und Klein an Loki erfreuen. Die Geschichte vom kleinen Waldelfen Loki kann sowohl zu Beginn der Therapie als Eisbrecher eingesetzt werden, als auch im Verlauf des psychotherapeutischen Prozesses.

Die Geschichte von Loki, dem Waldelf. Das Herzstück des Buches ist die Bildergeschichte, die Kindern anhand von Loki die Bandbreite unserer Gefühle und Strategien im Umgang mit überschießenden Gefühlen aufzeigt. Zielgruppe für die Geschichte sind vor allem kleine Patient:innen, die Schwierigkeiten im Umgang mit ihren eigenen Gefühlen haben und/oder sich schwertun, ihre Emotionen zu erkennen und zu regulieren. Das Buch bietet ihnen einen märchenhaften Zugang zu diesem komplexen Thema. Das Abenteuer von Loki, der verzweifelt seinen verlorenen Zauberstab sucht, hilft den kleinen Leser:innen, sich mit Gefühlen auseinanderzusetzen, sie anhand von Mimik, Gestik und Handlungsimpulsen zu erkennen, und zeigt am Modell Loki auf liebevolle Weise auf, wie man sinnvoll und zielführend mit Gefühlen umgehen kann. So fördert die Geschichte nicht nur das Verständnis für die Vielfalt der Gefühle, sondern vermittelt auch einfache, kindgerechte Techniken zur Emotionsregulation. Ziel ist es, dass Kinder durch die Hauptfigur Loki lernen, wie wichtig es ist, über die eigenen Gefühle zu sprechen, sie zu akzeptieren und konstruktive Wege zu finden, mit ihnen umzugehen. Dieses Buch soll daher ein Hilfsmittel für Therapeut:innen sein, um Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung zu unterstützen und ihnen dabei zu helfen, ein gesundes Verhältnis zu ihren Gefühlen aufzubauen.

Kindererklärteil zur Selbstreflexion. Nach der Geschichte folgt im zweiten Teil des Buches ein psychoedukativer Kindererklärteil. Hier wendet sich Loki direkt an das Kind und informiert es kindgerecht über Gefühle. Es wird der Unterschied zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen (auch in ihrer Intensität und Dauer) erklärt und welche Bewältigungsstrategien es in schwierigen Situationen (Stress, Streit, Frustration) gibt. Das Kind lernt mithilfe der Arbeitsmaterialien, sich besser zu verstehen, zwischen ungünstigen und günstigen Verhaltensstrategien zu unterscheiden, den Zusammenhang zwischen Auslösern (z. B. Gedankenmustern) und ihren Gefühlen zu erkennen. Die Kinder bekommen Alternativen zu ihren bisherigen Verhaltensweisen angeboten. Sie lernen Achtsamkeitsübungen kennen und erhalten die Möglichkeit, sich als selbstwirksam zu erleben. Zudem reißt der Kindererklärteil an, wie wichtig Gemeinschaft und das soziale Miteinander als Grundbedürfnis für ein Individuum sind. Gelingen uns gute

Beziehungen kann dies sehr zu unserer psychischen Gesundheit und emotionalen Stabilität beitragen.

Einsatz bei Emotionsregulationsdefiziten im Kindesalter. Schwierigkeiten in der Emotionsregulation sind erhebliche Risikofaktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung vieler kinder- und jugendpsychiatrischer Störungsbilder. Emotionsregulationsstörungen können sich bei Kindern in unterschiedlicher Weise und unterschiedlicher Ausprägung zeigen und sind u. a. bei emotionalen Störungen des Kindesalters, Störungen des Sozialverhaltens mit oppositionellem, aufsässigem Verhalten und der Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu beobachten. Je nach Schweregrad der Symptomatik kann man zwischen Schwierigkeiten in der Emotionsregulation oder Störung der Emotionsregulation unterscheiden. Symptomatisch können sie sich in Form von Gereiztheit, Wutanfällen, Schlafproblemen, Konzentrationsproblemen, sozialer Ängstlichkeit, Trennungsangst, Somatisierung u.v.m. äußern. In allen Fällen ist die Arbeit an Gefühlen, insbesondere die Wahrnehmung, das Benennen und Strategien zum Umgang mit ihnen, ein hilfreicher Ansatz, der durch die Arbeit mit diesem Buch unterstützt werden kann.

4 Emotionsregulation im Kindesalter

Emotionsregulation bedeutet der (auch längerfristige) zielgerichtete Umgang mit den eigenen Gefühlen, auch in Bezug auf ihre Intensität und Länge (Gross & Thompson, 2007). Dabei ist nach Eismann und Lammers (2017) Emotionsregulation viel mehr »als nur die Regulation unangenehmer Emotionen«, sondern »bedeutet gleichermaßen die Förderung adaptiver und insbesondere positiver Emotionen« (S. 9). Grundsätzlich wird zwischen adaptiven (dienen als Grundlage für situativ angemessene, adaptive Handlungsweisen) und maladaptiven Emotionsregulationsstrategien (sind die Basis für situativ dysfunktionale Handlungsstrategien) unterschieden. Wer versteht, warum er fühlt, wie er fühlt, findet leichter einen adaptiven Umgang mit emotional schwierigen Situationen bzw. kann ungünstig erlernte (maladaptive) Bewältigungsstrategien leichter aufgeben und durch angemessene bedürfnisorientierte und sozial akzeptierte (adaptive) Verhaltensweisen ersetzen. Voraussetzung dafür ist eine gewisse kognitive Reife (Gehirnentwicklung). Kleinkinder drücken ihren Hunger beispielsweise durch Schreien aus, um gestillt zu werden oder etwas zu essen zu bekommen. Mit wachsendem Wortschatz können sie verbal ihr Bedürfnis nach Nahrung zum Ausdruck bringen. Im Sandkasten wird ein Streit um die Schippe bei Kleinkindern mit Schlagen und Weinen ausgetragen, da sie noch keine selbstregulierenden Maßnahmen erlernt haben. Im Alter von 4 Jahren können sich Kinder in andere hineinversetzen, d. h., sie haben ein Verständnis dafür entwickelt, dass ihr Gegenüber ein eigenständiges Wesen mit eigenen Gefühlen und Gedanken ist. Es gelingt ihnen nun zunehmend besser, eine gesunde psychische Entwicklung vorausgesetzt, ihr Verhalten auch kognitiv und nicht nur emotional bedürfnisorientiert zu beeinflussen. Dabei spielen die Bezugspersonen und dabei vor allem das Lernen am Modell eine wichtige Rolle. Kinder mit einer guten Emotionsregulation erleben sich selbstwirksam und bauen Selbstwert auf. Bei ungünstigen Emotionsregulationsstrategien reagieren Kinder gereizt, wütend, enttäuscht und mit einer geringen Frustrationstoleranz. Dies fordert in der therapeutischen Behandlung neben dem Einsatz von Interventionstechniken, wie z. B. Psychoedukation, Emotionserkennung, Selbstbeobachtung und kognitiver Umstrukturierung, vor allem einen ermutigenden, behutsamen, annehmenden und achtsamen Umgang.

Regulation von Emotionen durch Kognitionen. In der klassischen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Sichtweise werden Gefühle durch entsprechende Kognitionen (Gedanken, Bewertungen, Glaubenssätze) hervorgerufen. So erhöht bspw. Lokis Gedanke »Ich werde meinen Zauberstab nie wiederfinden« die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Traurigkeit. Findet sich umgekehrt ein hilfreicherer Gedanke, wie z. B. »Alles wird gut, ich finde ihn schon«, fördert dieser eine hoffnungsvollere, optimistischere Stimmung und erhöht damit die innere Bereitschaft, zielführende Verhaltensweisen (z. B. Weitersuchen) zu zeigen. Mit dem **AB 6** »Magische Mut-Mach-Sätze« können Kinder

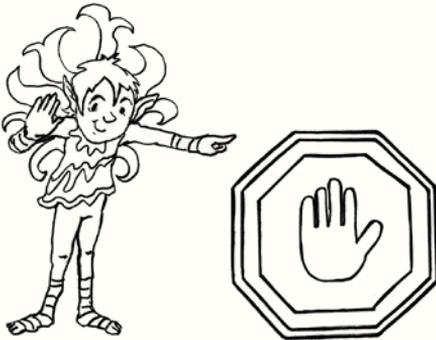
ihre Fähigkeit trainieren, hilfreiche positive Gedanken für bestimmte Problemsituationen zu formulieren. Hierzu werden dem Kind zunächst positive und negative Glaubenssätze vorgestellt. Anhand des Arbeitsblattes lernt es, verschiedene Glaubenssätze in Mut-Mach- und Entmutigungs-Sätze zu unterteilen.

AB 6 »Magische Mut-Mach-Sätze«	
Material	Arbeitsblatt, Stifte, Schere, evtl. kleiner Stein
Dauer	15 Minuten
Anleitung	Schauen Sie sich gemeinsam die positiven und negativen Glaubenssätze an. Das Kind soll diese in Mut-Mach- und Entmutigungssätze unterteilen und mit einem Stift dem traurigen und fröhlichen Loki zuordnen.
Impulsfragen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Schau mal, auf Seite 31 macht sich Loki mit dem Satz »Ich schaffe das!« selbst wieder Mut und ist bereit, weiter nach seinem Zauberstab zu suchen. ▶ Hier auf dem Blatt stehen ein paar Sätze. Welche machen dir Mut und welche entmutigen dich? ▶ Kennst du selbst solche Gedanken? Wann kommen dir solche Gedanken? Wie fühlst du dich dann? ▶ Hast du einen Vorschlag für einen weiteren Mut-Mach-Satz? ▶ Welchen Satz möchtest du gerne einmal ausprobieren? ▶ Wo möchtest du den Zettel mit dem Satz aufbewahren?
Alternative Interventionsvorschläge	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bitte ergänzen Sie bei Bedarf diese Sätze auf dem Arbeitsblatt mit weiteren Beispielen des Kindes, damit es seine eigenen Gedankenmuster erkennen kann, die vielleicht in unterschiedlichen Situationen immer wieder auftreten. ▶ Das Kind soll sich einen Mut-Mach-Satz aussuchen, den es in der kommenden Woche ausprobieren möchte (z. B. in Situationen, in denen es Angst hat, wütend ist oder glaubt, etwas nicht zu schaffen). Dabei soll es sich selbst beobachten. ▶ Alternativ können Sie den Satz auch auf einen kleinen Stein schreiben, den das Kind immer bei sich tragen kann (Mut-Stein).

Die Idee, dass unsere Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen können, macht sich auch **AB 5 »Meine Stärkenkarte«** zunutze. Sie soll den Kindern helfen, sich ihrer eigenen Stärken bewusst zu werden und in schwierigen Situationen darauf zu vertrauen. Auf der Stärkenkarte wird alles notiert, was das Kind gut kann (z. B. Hobbys, Talente/ Fähigkeiten, Wissen). Sie ist ein zentrales Instrument dieses Buches und sollte im Laufe der Therapie um erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten ergänzt werden. Im

PAUSENKNOPF UND CO.

Wenn du mal wieder nur Entmutigungs-Sätze im Kopf hast oder vor lauter unangenehmer Gefühle keinen klaren Gedanken mehr fassen kannst, dann: **Drücke in Gedanken die »Stopp- / Halt- / Pause-Taste«.** Wähle dein liebstes Zeichen aus. Schneide es aus und / oder male es in deinen Lieblingsfarben an!



Denke an dieses Zeichen, wenn du deine Gedanken unterbrechen möchtest. Du kannst »Stopp!« in deinem Kopf sagen oder laut aussprechen oder eine Bewegung machen, als ob du einen Stoppknopf drückst. Dann kannst du an etwas Schönes oder Lustiges denken, um die traurigen Gedanken zu vertreiben oder dich an all deine Stärken zu erinnern.

ÜBER DIE MITWIRKENDEN

AUTORIN



BARBARA BAUMGARTEN arbeitet seit 25 Jahren als Dipl.-Sozialpädagogin (FH) in der Kinder- und Jugendpsychiatrie (ambulant, teil- und vollstationär). Sie ist systemische Therapeutin (SG) und hat eine Weiterbildung in Systemischer Paartherapie (IGST) absolviert. Neben ihrer Arbeit ist sie nicht nur Buchautorin und entwickelt Materialien und Spiele für die therapeutische Arbeit, sondern malt auch leidenschaftlich gerne. Darüber hinaus ist sie gerne auf langen Wanderungen mit ihrem Mann unterwegs.

ILLUSTRATORIN



STEFANIE KOLB hat schon als Kind leidenschaftlich gern gezeichnet und zwar am liebsten strubbelige Tiere und allerlei kleine, wilde Wesen. Nach einem Kunststudium in Mainz und einer Ausbildung zur Computergrafikerin in Berlin illustrierte sie für verschiedene Unternehmen, Verlage, Werbe- und Filmagenturen. Heute lebt sie als freischaffende Illustratorin mit ihrer Familie und Hund, Katze, Maus in der rheinhessischen Toskana, nahe Mainz. www.stefanie-kolb.de

REIHENHERAUSGEBERIN



MELANIE GRÄßER, Dipl.-Psych., ist Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt sie seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Gutachterin sowie Selbsterfahrungsanleiterin. Sie ist Autorin und Entwicklerin therapeutischer Materialien und Spiele. www.melanie-graesser.de

Mit Waru Wombat auf Ich-Expedition

- ▶ Kindgerechter Einstieg in die Schematherapie
- ▶ Niederschwelliges Arbeiten mit inneren Anteilen

Waru Wombat erlebt ein Abenteuer voller Spannung, Spaß – und Frust. Denn zu Beginn läuft bei ihm einiges schief, aber als er sich schließlich zum weisen Axolotl traut und dessen Rat bekommt, geht es so richtig los: Kindgerecht wird vermittelt, was alles in dem kleinen Wombat steckt, und schnell ist man mitten im Abenteuer. Dabei geht es nicht nur darum, Waru kennenzulernen, sondern vor allem sich selbst!

- ▶ 30 Arbeitsmaterialien für Kinder und Eltern
- ▶ Mit Übungen und Experimenten den Modi auf der Spur
- ▶ Schematherapie mit Kindern von 5 bis 10 Jahren



Seufert • Rakow

Therapie4Kids

Wer ist Waru Wombat?

Ein Kinderfachbuch

für die Schematherapie

Mit Online-Material

2024. 168 Seiten. Gebunden.

ISBN 978-3-621-29138-5

ISBN 978-3-621-29164-4 (PDF)

Wie Kinder und Jugendliche ihren Tag gut gestalten können

Wer hat mir die Zeit geklaut?

- ▶ Temporeiches Kartenspiel zum Thema Tagesstruktur
- ▶ Mit Kindern und Jugendlichen leicht ins Gespräch kommen

24 Stunden – mehr geht nicht: Den eigenen Tag gestalten

Vielen Kindern und Jugendlichen, insbesondere mit psychischen Problemen und Erkrankungen, fällt ein geregelter Tagesablauf schwer. Das Spiel thematisiert humorvoll verschiedene Aspekte, wie Schulbesuch, Freizeit, Selbstfürsorge, Familie und Freunde. Sammle die Stunden deines Tages, lege die Karten ab und gewinne, aber Achtung: Bei 24 ist Schluss!

- ▶ Für 2-4 Spieler, ab 10 Jahre, Dauer ca. 5-15 Min.
- ▶ Einfache Regeln, schneller Spielspaß, verschiedene Spielideen
- ▶ In Therapie, Beratung, Pädagogik, Sozialer Arbeit und Familie



Baumgarten

Bei 24 ist Schluss

Das Zeitmanagementspiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. 160 Spielkarten und 16-seitiges Booklet in stabiler Box

2023.

GTIN 4019172101312