



Packt dich manchmal hinterrücks die Angst und lässt dich nicht mehr los? Sorgt sie für schlaflose Nächte und Panikattacken? Sperrt sie dich am Ende sogar zu Hause ein?

DANN HAST DU BESTIMMT EIN ANGSTPROBLEM!

In diesem Buch verraten wir dir, wie du die fiesen Plagegeister Zweifel, Unsicherheit, Angst und Panik verkleinern und sogar ganz loswerden kannst. So hast du mehr Zeit für Freund*innen und echten Spaß am Leben.

WORAUF WAREST DU? SCHRUPF DEINE PROBLEME AUF TASSENGRÖßE UND FINDE DIE LEBENSFREUDE WIEDER!



Gratuliere! Du hältst einen Original-Titel aus der erfolgreichen SOWASI-Sachbuchreihe in der Hand. Damit bekommst du seit 2008 qualifizierte psychologische und psychotherapeutische Hilfe zur sofortigen Anwendung. In jedem SOWASI-Buch findest du eine bunte Geschichte und clevere Mitmach-Seiten zum Reinschreiben und Reinzeichnen.

WER WIR SIND:

ELENA weiß, wie große Ängste auf Tassengröße geschrumpft werden können. Als Erfinderin der Bildergeschichte hat sie die Figuren aus dem Buch sogar in allen Einzelheiten geknetet.

SIGRUN weiß, wie hartnäckig Angstprobleme sein können. Als Psychologin und Psychotherapeutin hilft sie mit ihren SOWASI-Büchern und in der Klinik seit vielen Jahren Kindern und Jugendlichen, ihre Probleme loszuwerden.

BAND 31
SOWASI!
SOWAS-Buch.de

edition
rriedenburg
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-99082-135-0



9 783990 821350

ELENA KLUTE • SIGRUN EDER

BAND 31
WAS!



SCHRUMPF DIE ANGST!

edition
riedenburg

Wie alle meine Probleme in eine Tasse passten
und ich die Lebensfreude wiederfand.

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.

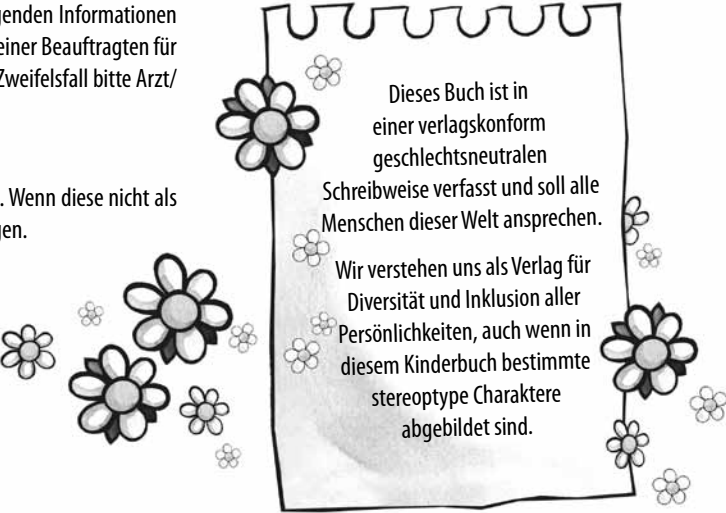
Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner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

Markenschutz

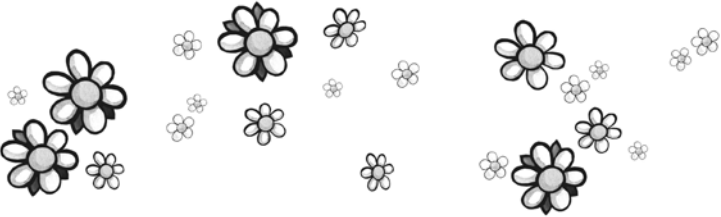
Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	Mai 2023
© 2023	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-135-0



Hallo du!	5
Schrumpf die Angst: Die ganze Geschichte	6
Deine Mitmach-Seiten	36
„Schrumpf-die-Angst-immer-wieder-Karten“	64



Hallo du!

Das bin ich. Und hier siehst du meine Probleme: den roten Zweifel, die grüne Unsicherheit und die blaue Angst. Wenn dich alle drei packen und nicht mehr loslassen, kann das Leben ziemlich kompliziert werden.

Doch ich habe meine Probleme erfolgreich geschrumpft!

Deshalb verrate ich auch dir, wie du deine Probleme schrumpfen kannst. So rauben sie dir nicht mehr den Schlaf und du hast mehr Zeit für deine Freund*innen und den echten Spaß am Leben.

Hast du Lust, mehr über geschrumpfte Probleme zu erfahren? Dann leg gleich los und lies meine Geschichte.

Im Anschluss daran gibt es viele Mitmach-Seiten, auf denen du dich austoben kannst. Damit deine Probleme dauerhaft klein bleiben und du stattdessen groß rauskommst.

Dein Mexx



Schrumpf die Angst: Die ganze Geschichte

Wenn ich so darüber nachdenke, begannen meine Probleme genau an dem Tag, als ich Edda traf. Sie zwang mir ungefragt ihre Meinung auf.

Und zack: Schon steckte ich mich bei ihr mit einem fiesen Plagegeist an, ohne es zu merken.

Der Zweifel machte sich in mir breit.



Pustekuchen Kamillentee! Von so etwas lässt sich der Zweifel doch nicht abhalten.

Auch früh ins Bett gehen half nichts.

Der Zweifel war plötzlich überall.



Eines Nachts, da spürte ich einen neuen
scheußlichen Plagegeist zum ersten Mal:

Die Angst!

Sie brachte mein Herz zum Rasen.

Sie ließ mich schwitzen.

Zittern.

Und sorgte dafür, dass ich einen Kloß im Hals
hatte.



Ich zog mich vor allem und jedem zurück.

Rückblickend war das wohl nicht meine beste Idee.

Der Zweifel, die Unsicherheit und die Angst übernahmen die Kontrolle in meinem Leben.

Ich fühlte mich ohnmächtig.





Deine Mitmach-Seiten

Jetzt bist du dran!

Deine Mission auf den folgenden Mitmach-Seiten ist, das Angstproblem zu schrumpfen. Denn von selbst verschwindet es garantiert nicht.

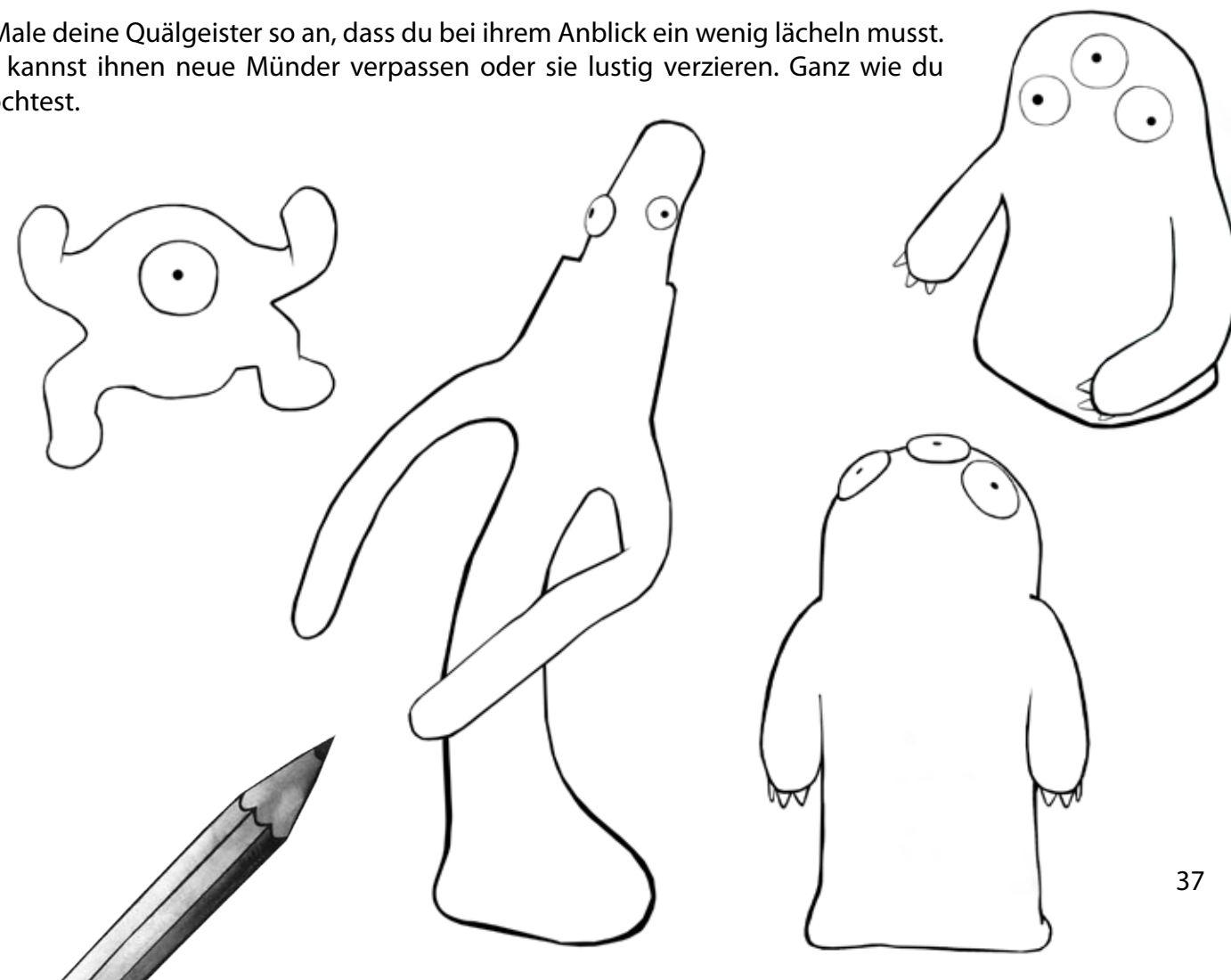
Daher sind die Mitmach-Seiten nur für dich und dein wichtiges Vorhaben reserviert. Widme ihnen deine volle Aufmerksamkeit – es wird sich lohnen!

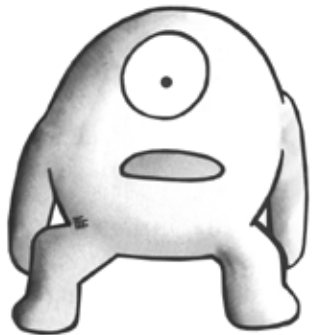
Du kannst dabei wie folgt vorgehen:

1. Hole zuerst das Angstproblem und seine Facetten ganz nah an dich heran. Durchleuchte den Zweifel, die Unsicherheit, die Angst und die Panik nach ihren fiesesten Eigenschaften. Mach dir ihre Durchtriebenheit bewusst.
2. Finde anschließend heraus, was die Quälgeister mit dir anstellen. Danach bist du hoffentlich richtig empört und möchtest die Machtverhältnisse ganz schnell umkehren. Gut so, denn die Quälgeister lassen sich erst schrumpfen, wenn du konsequent Widerstand leistest.
3. Schmiede clevere Bekämpfungs-Pläne und halte durch. Das wird viel Kraft und Ausdauer von dir fordern. Achte daher auf Sonnenlicht und viel Bewegung an frischer Luft in dieser herausfordernden Zeit.



4. Male deine Quälgeister so an, dass du bei ihrem Anblick ein wenig lächeln musst. Du kannst ihnen neue Münder verpassen oder sie lustig verzieren. Ganz wie du möchtest.





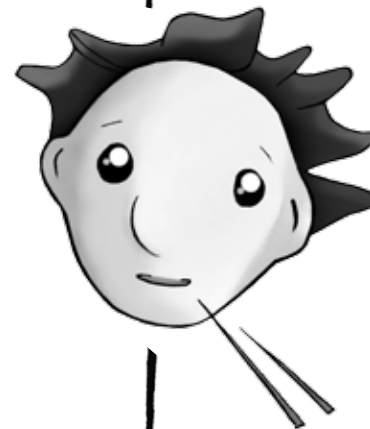
Wir schrumpfen den Zweifel.

Das ist mein Zweifel.

Wie sieht dein Zweifel aus? Male ihn auf und beschreibe ihn.



Beschreibe, welche fiesen Eigenschaften der Zweifel hat.





Was macht der Zweifel mit dir
und deinen Beziehungen?

Zu welchen Gedanken bringt er dich?



Welche Gefühle lässt er dich spüren?



Welches Verhalten löst er in dir aus?



Zeichne auf dem Zweifel-Detektor ein, wie groß der Zweifel im schlimmsten Moment ist.



0
gar kein Zweifel

10
totaler Zweifel



Was hat es dem Zweifel so leicht gemacht, ausgerechnet bei dir zu landen? Schreibe deine Ideen auf.

Ich habe ...

An Tagen, an denen ...

Ich glaube, ...

Immer, wenn ...

Weil es typisch für mich ist, dass ...



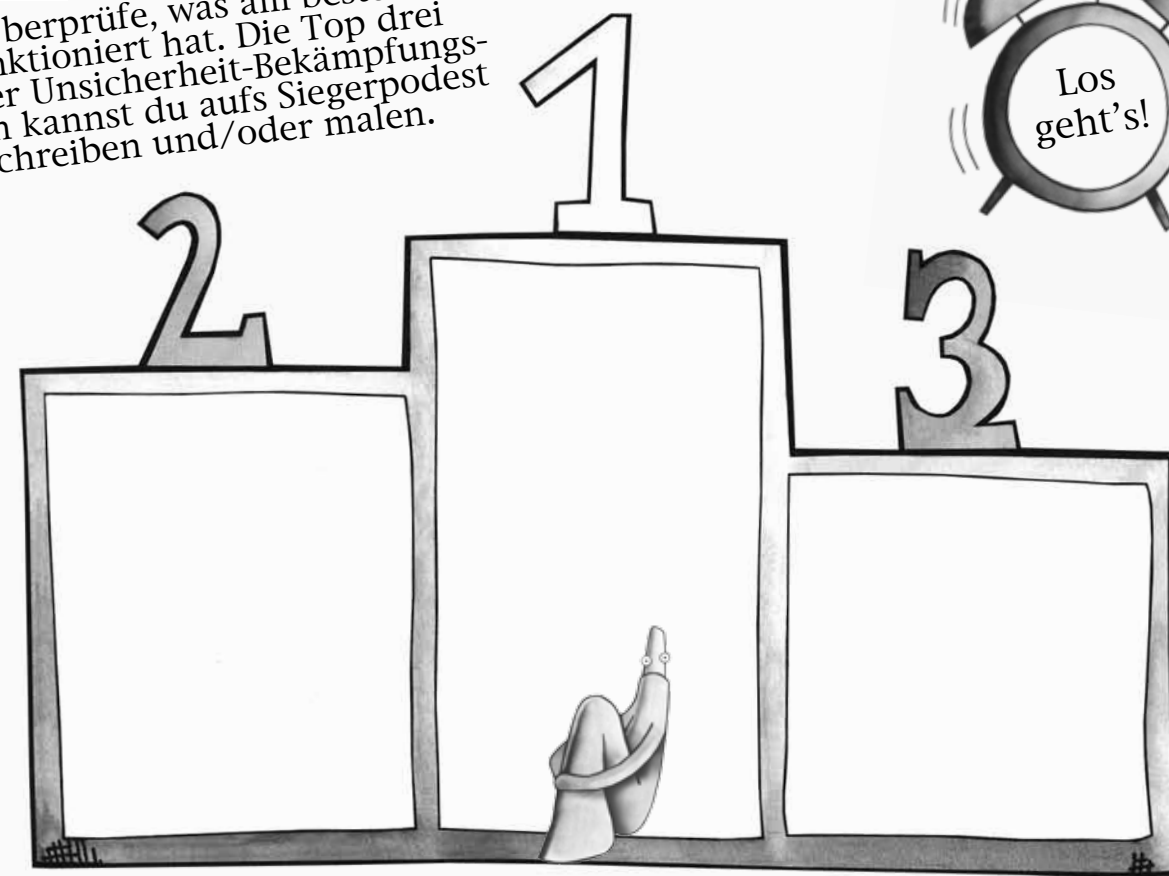
Womit bringst du die Unsicherheit durcheinander? Was kannst du tun, damit du sie entmachtest?

Schreibe und/oder male es auf diese Liste.



Leiste nun mindestens einmal täglich Widerstand gegen die Unsicherheit. Verwende dazu die Ideen aus deiner Liste. Mit jeder Aktion wirst du stärker und deine Unsicherheit verzweifelt an dir.

Überprüfe, was am besten funktioniert hat. Die Top drei deiner Unsicherheit-Bekämpfungsideen kannst du aufs Siegerpodest schreiben und/oder malen.





„Schrumpf-die-Angst-immer-wieder-Karten“

Auf den nachfolgenden Seiten findest du den Zweifel, die Unsicherheit, die Angst und die Panik in Kartenform zum immer wieder Schrumpfen.

Außerdem gibt es für dich Zahlenkarten, die dir zeigen, wie erfolgreich du mit dem Schrumpfen deiner Quälgeister bist.

Du kannst alle Karten ausschneiden, sie bunt anmalen und auf Karton kleben.

Los geht's!



Die genaue Anleitung ist wie folgt:



1. Breite die Quälgeistkarten übersichtlich von links nach rechts vor dir auf. Wähle jenen Quälgeist aus, den du jetzt sofort schrumpfen möchtest.

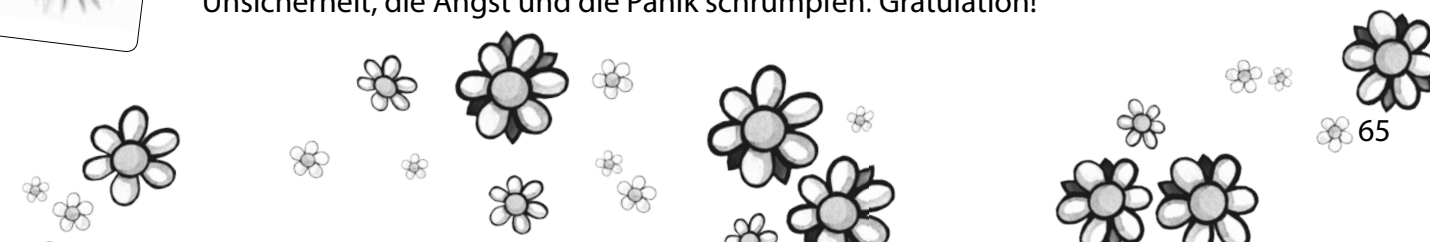
2. Lege nun auch die passenden Zahlenkarten – von 0 bis 10 – übersichtlich vor dich hin. Schätze mit Hilfe der Zahlenkarten ein, wie groß der jeweilige Quälgeist im Moment ist. Die Zahl 10 steht dabei für totale Zweifel, totale Unsicherheit, totale Angst oder totale Panik. Die 0 für gar keine Zweifel, gar keine Unsicherheit, gar keine Angst oder gar keine Panik. Ordne die Zahlen-Karten den jeweiligen Quälgeistkarten zu. Wenn mehrere Quälgeister dieselben Zahlenkarten erfordern, dann lege diese Quälgeister untereinander.

3. Entscheide dich anschließend wieder mit Hilfe der Zahlenkarten, wie klein du den jeweiligen Quälgeist schrumpfen möchtest. Stelle dir konkret dabei vor, woran du erkennen kannst, ob der Quälgeist bereits auf die gewünschte Größe geschrumpft wurde.

4. Bestimme, durch welches Verhalten und welche Gedanken du den jeweiligen Quälgeist aktiv schrumpfen kannst. Lege dazu die passende Aktionskarte auf den entsprechenden Quälgeist.

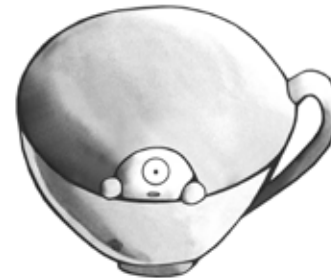
5. Überlege, wer oder was dich bei deiner Mission, die Quälgeister zu schrumpfen, unterstützen kann. Die Herzkarte hilft dir dabei.

6. Jetzt hast du deinen Plan direkt vor Augen und kannst noch gezielter die Zweifel, die Unsicherheit, die Angst und die Panik schrumpfen. Gratulation!



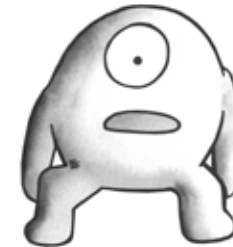
QUÄLGEISTKARTE

**kleiner
Zweifel**



QUÄLGEISTKARTE

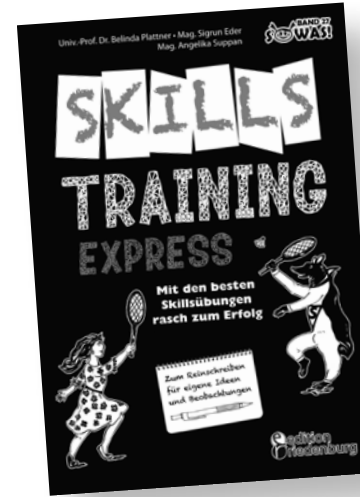
**mittlerer
Zweifel**



QUÄLGEISTKARTE

**großer
Zweifel**





Skillstraining für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.



Original SOWAS! Bewährt seit 2008.

SOWAS!
SOWAS-Buch.de

**Skillstraining EXPRESS:
Mit den besten Skillsübungen rasch zum Erfolg
Allein oder in Begleitung rasch Problemsituationen erkennen.**

Ist Achtsamkeit für dich noch ein Fremdwort und willst du deine Sinne schärfen?
Stehst du unter Stress und kommst du dadurch in unangenehme Situationen?
Möchtest du deine Gefühle besser verstehen und steuern?

Vielleicht hast du bereits einige Dinge ausprobiert, doch das Richtige war noch nicht dabei. Wenn du für einen neuen Weg bereit bist, lies dieses Handbuch. Es führt dich im Express-Modus durch das bewährte Skillstraining. So wirst du rasch ans Ziel kommen und nebenbei deinen Selbstwert magisch steigern.

Lerne, Schattierungen des Lebens zu erkennen und zu akzeptieren.
Schreibe deine eigenen Ideen und Beobachtungen direkt ins Handbuch!

Dieses Buch ist für

- Jugendliche, die Probleme mit Stresstoleranz, Emotionsregulation, zwischenmenschlichen Beziehungen und Selbstwert haben.
- Eltern, die ihren Kindern ein fachlich fundiertes Handbuch schenken wollen, das ihnen hilft, sicherer mit alltäglichen und besonderen Herausforderungen umzugehen.
- professionelle Anwender, die kreatives Skillstraining als Ergänzung im Einzelsetting und/oder Gruppensetting einsetzen möchten.

Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at



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.

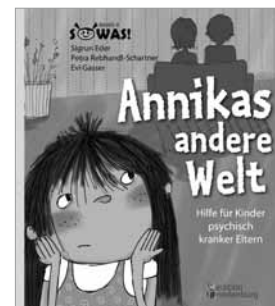
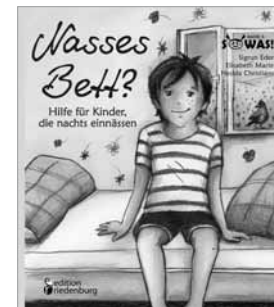
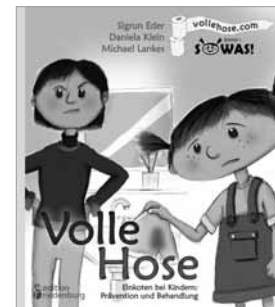
Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

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

SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



edition
riedenburg

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



Dein Verlag.
edition-riedenburg.at

