

Sigrun Eder
Petra Rebhandl-Schartner
Evi Gasser

SÜWAS! Band 9c
macht Kinder zu Experten
für sich selbst

Annikas Gute-Laune- Buch

e edition
riedenburg

Für mehr
gute Laune in
deinem Leben



Ist dein Alltag vollgepackt mit Schule, Lernen und Freizeitaktivitäten? Schwirrt dir manchmal der Kopf und kommst du selten zur Ruhe? Hast du öfters schlechte Laune und weißt gar nicht, wieso? Annika hilft dir das ganze Jahr über herauszufinden, was für dich wichtig ist. Denn mit Annika an deiner Seite kannst du deine Gefühle besser beachten und verstehen. Gleichzeitig gewinnst du mehr Vertrauen in deine Fähigkeiten.

Auf dich warten viele spannende Mit-Mach-Seiten, jahreszeitliche Tipps und wunderschöne Monats-Mandalas zum Anmalen. Im Gute-Laune-Buch kannst du außerdem aufschreiben, was dich kümmert, freut oder unvergessen bleiben soll. So kommt die gute Laune leichter zu dir und lässt das Leben schöner werden. Annika freut sich auf dich!



„Annikas Gute-Laune-Buch“ ermutigt Kinder ab dem sechsten Lebensjahr, bewusst Zeit für sich selbst und ihr (Er-)Leben zu nehmen. Annika leitet Kinder an, achtsam durch das Leben zu gehen, innezuhalten und den gegenwärtigen Moment zu beachten.

Die im Jahreskreis aufgebauten Mit-Mach-Seiten fördern die Selbstwahrnehmung und unterstützen eine gesunde Emotionsregulation. Sie können gemeinsam mit den Eltern oder nur für sich selbst reflektiert und ausgefüllt werden. So gewinnen Kinder an Selbstbewusstsein und lernen, mit Problemen gezielt und gut umzugehen.



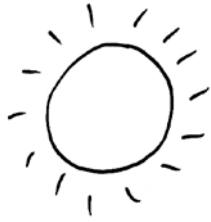
edition
riedenburg
editionriedenburg.at

BAND 8c
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

ISBN 978-3-903085-60-2



9 783903 085602



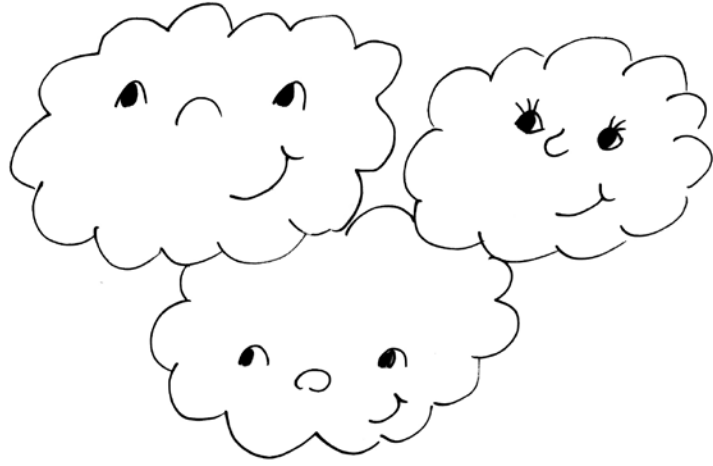
Sigrun Eder
Petra Rebhandl-Schartner
Evi Gasser

Annikas Gute-Laune- Buch



edition
riedenburg





Ich bin Annika.

In meinem Leben ist eine Menge los! Es gibt Tage, die sind richtige Glückstage. Ich fühle mich voller Energie und könnte aus Freude die ganze Welt umarmen. Und dann gibt es Tage, an denen bin ich schlecht gelaunt. Ich fühle mich, als hätte jemand die Luft aus einem Schlauchboot gelassen: müde, kraftlos und ausgelaugt. Meine Gedanken und Gefühle wirbeln durcheinander und ich weiß zuerst nicht, wie ich mich beruhigen und wieder klar denken kann. Geht es dir ähnlich?

Zum Glück habe ich herausgefunden, was mir an solchen Tagen hilft: Ich nehme mir Zeit, höre in mich hinein und beachte meine Gefühle. Wie ein Gefühls-Detektiv bin ich auf der Suche nach dem, was ich tief in mir spüre. Das macht mein Leben einfacher.

Mein Gute-Laune-Buch hilft dir, deine Gefühle besser zu verstehen und herauszufinden, wer du bist und was für dich wichtig ist.

Ich begleite dich durch Herbst, Winter, Frühling und Sommer. Fang gleich an, nach dem passenden Monat zu suchen, denn du kannst jederzeit einsteigen und den passenden Tipp je nach Jahreszeit für dich herausuchen. Es gibt so viel zu entdecken und auszufüllen. Und wenn du magst, sing doch dabei mein Lied!

Worauf wartest du noch? Schnapp dir deine Stifte und leg los!



Deine
Annika





Jeder Tag ist der schönste meines Lebens

Text und Melodie: Caroline Oblasser

C

Je - der Tag ist der schöns-te mei-nes Le-bens, ich hab wirk - lich ganz viel

G

Spaß! Wie das kommt, ja das kann ich dir schon sa-gen: Ich mach ein-fach dies und

C F C F C

das. Freun-de tre-ffen, lus - tig kle-ffen, bas-teln, ma-len, Spaß mit Zah-len!

Jeder Tag ist der schönste meines Lebens,
ich hab wirklich ganz viel Spaß!
Wie das kommt, ja das kann ich dir schon sagen:
Ich mach einfach dies und das.

Ganz oft rausgeh'n,
die Natur seh'n,
rundherum dreh'n,
wie ein Baum steh'n!

Jeder Tag ist der schönste meines Lebens,
ich hab wirklich ganz viel Spaß!
Wie das kommt, ja das kann ich dir schon sagen:
Ich mach einfach dies und das.

Wenn der Frühling kommt und die Bäume blüh'n,
sind die Wiesen und die Wälder grün.
Ist die Sonne da, ist das wunderbar,
alle haben frei, ich bin auch dabei.

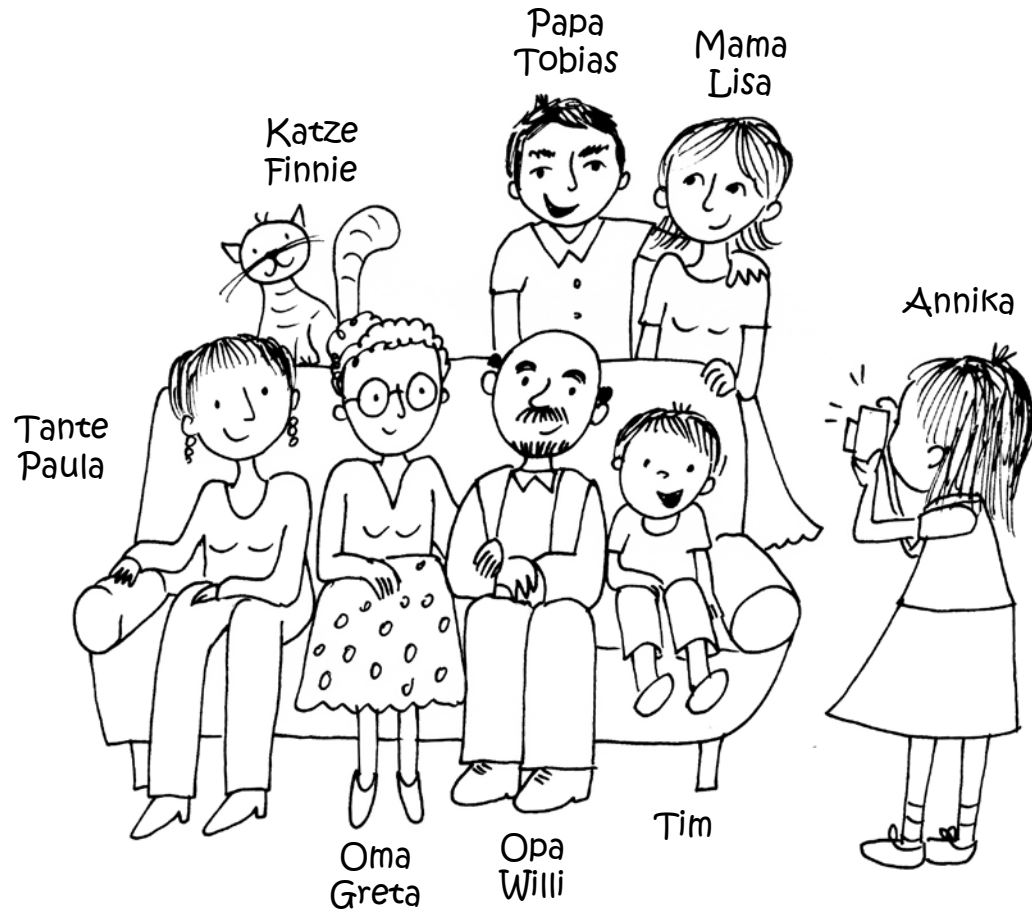
Im September dann, wenn der Herbst beginnt,
kommt die Zeit vom Jahr, die die Blätter nimmt.
Man kann Drachen steigen lassen,
das will ich echt nicht verpassen!

Auf den Winter freu ich mich,
der ist weiß und königlich:
Die Wolken tanzen durch den Wind,
und ich, ich bin das frohste Kind.

Jeder Tag ist der schönste meines Lebens,
ich hab wirklich ganz viel Spaß!
Schreib ich das in mein kunterbuntes Tagebuch,
kommt die gute Laune zu Besuch.

Ich heiß' Annika
wie heißt denn du?
Verrat es mir
im Nu.

Annikas Familie



Annikas Steckbrief

Ich heiße Annika und bin acht Jahre alt.

Meine Lieblingsstrümpfe sind Kringelsocken.

Marmeladenbrot, einen aufgeschnittenen Apfel und Tee mag ich zum Frühstück am liebsten.

Ich finde Abenteuergeschichten und Tante Paula spitze. Sie ist die Schwester von Mama. Mit ihr wird es nie langweilig! Außerdem ist sie für mich da, wenn ich sie brauche.

Am liebsten sind mir blitzblaue Sommertage am See.

Mich nerven gemeine Mitschüler/Mitschülerinnen, die andere Kinder auslachen.

Zu meiner Familie gehören Mama, Papa, Tim, Tante Paula, Oma Greta, Opa Willi und ich. Unser jüngstes Familienmitglied ist Katze Finnie. Sie ist zwei Jahre alt.



Mein Steckbrief

Ich heiße und bin Jahre alt.

Meine Freunde/Freundinnen sagen zu mir

Meine Eltern nennen mich

Ich bin cm groß.

Meine Augenfarbe ist

Am liebsten esse ich

Meine Lieblingsfarbe ist

Mein Lieblingslied heißt und
ist von

Mein Lieblingstier ist

In der Freizeit mache ich besonders gern

Meine Freunde/Freundinnen heißen mit Vornamen
.....

Das kann ich besonders gut:

Das will ich in diesem Jahr unbedingt erleben:

Das mag ich gar nicht:

So bekomme ich gute Laune:

Klebe hier ein Bild
von dir ein!





Wichtige Telefonnummern



Name:	Name:	Name:
Telefon:	Telefon:	Telefon:
Name:	Name:	Name:
Telefon:	Telefon:	Telefon:

Name:	Name:	Name:
Telefon:	Telefon:	Telefon:
Name:	Name:	Name:
Telefon:	Telefon:	Telefon:





Mein Geburtstagskalender

Damit du jedes Jahr alle
wichtigen Geburtstage im Blick
hast und niemanden vergisst!



Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember



Scheinwerfer an: Jetzt geht's um dich!

Das ist meine Lieblingskleidung:

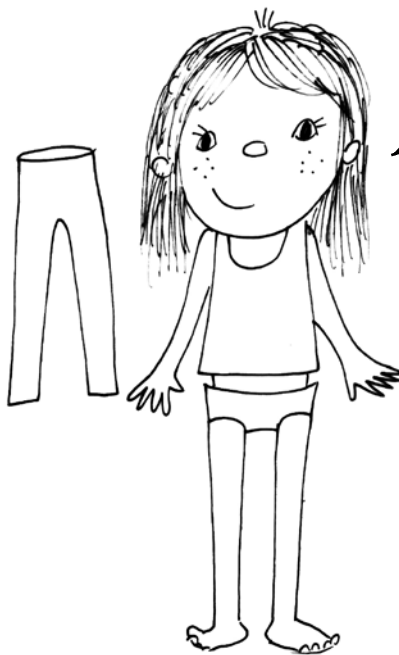
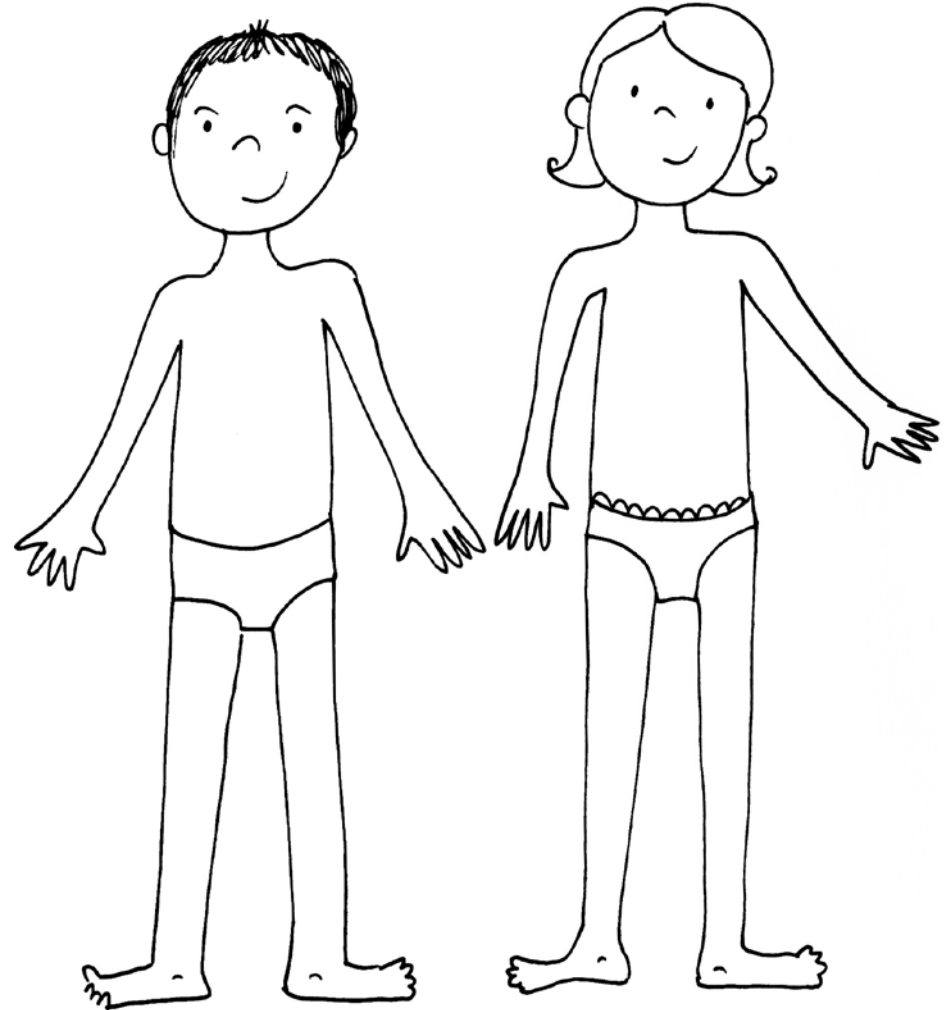
.....

Wenn ich sie trage, fühle ich mich

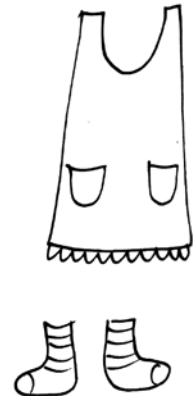
.....



Male den beiden jeweils deine Lieblingsbekleidung und deine Lieblingsschuhe auf!

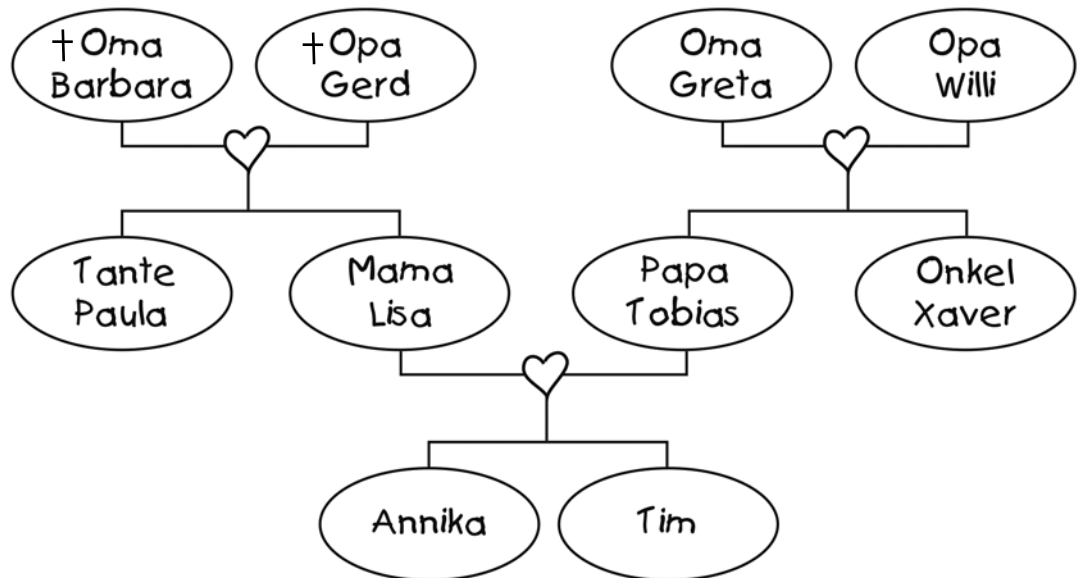


Ich liebe meine Kringelsocken und mein Kleid. Darunter trage ich Leggings.





Annikas Familienwurzeln



Oma Barbara und Opa Gerd sind leider schon tot. Oma Barbara starb vor fünf, Opa Gerd vor vier Jahren.

Tim ist drei Jahre jünger als Annika. Er kommt erst nächstes Jahr in die Schule.

Papas Bruder Xaver ist vor elf Jahren nach Australien ausgewandert.

Vervollständige diese drei Sätze und zeichne deine eigenen Familienwurzeln auf! Hast du eine größere, kleinere oder Patchwork-Familie? Dann zeichne deine Familienwurzeln auf einem Blatt Papier auf, schneide es aus und klebe es ein.

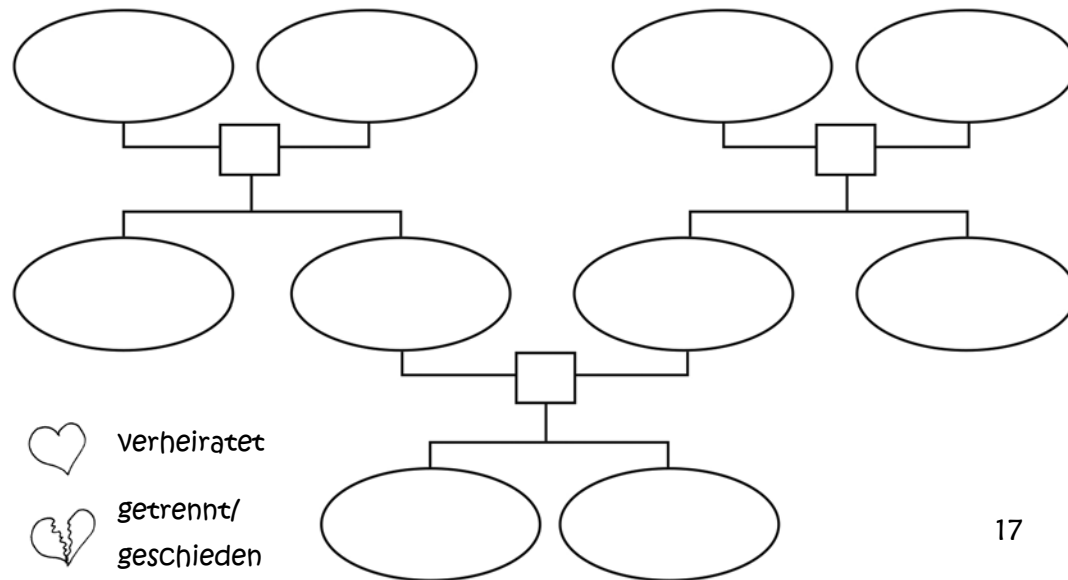


Mit (hier sollst du einen Namen reinschreiben) fühle ich mich besonders verbunden.

Mit kann ich besonders gut machen.

Mit habe ich viele schöne Erinnerungen, nämlich zum Beispiel

Meine Familienwurzeln





Wer sind deine Lieblings-Verwandten?

Meine Verwandten

Meine Mama heißt und an ihr mag ich besonders gern, dass sie

Mein Papa heißt und an ihm mag ich besonders gern, dass er

Ich habe Schwestern und Brüder. Sie heißen

Ich finde toll, dass man mit ihnen machen kann.

Meine Lieblingstante heißt Sie ist meine Lieblingstante, weil

Mein Lieblingsonkel heißt Er ist mein Lieblingsonkel, weil

Ich habe Cousins und Cousinen. Besonders gut verstehe ich mich mit weil

Mein Stiefvater heißt

Ich mag an ihm, dass

Meine Stiefmutter heißt

Ich mag an ihr, dass

Meine Stiefgeschwister heißen

Ich mag an ihnen, dass

An meiner Lieblingsoma mag ich am meisten

Mit meinem Lieblingsopa kann ich am besten

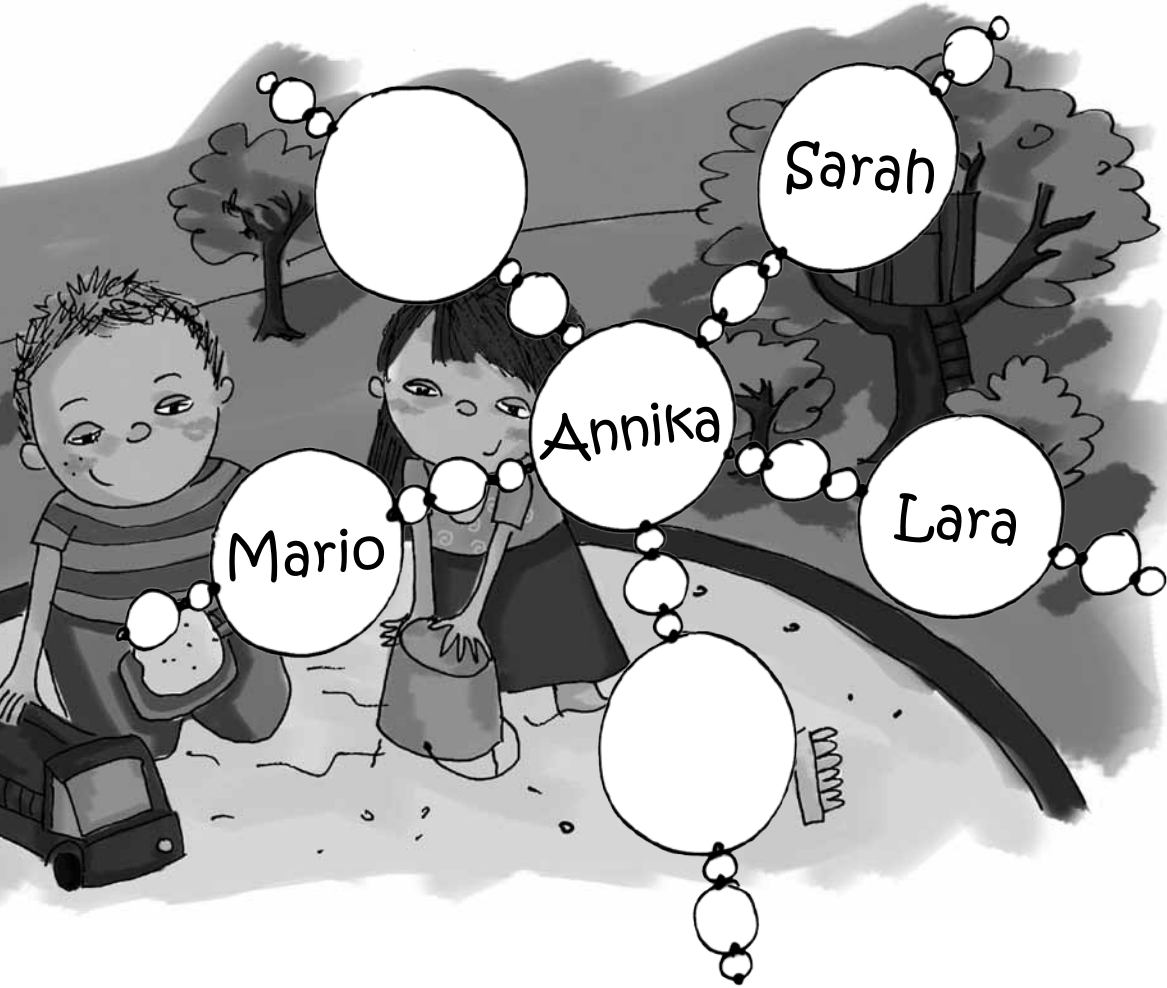
Verstorben ist schon Er/Sie fehlt mir sehr, weil

Verstorben ist schon Er/Sie fehlt mir sehr, weil

Verstorben ist schon Er/Sie fehlt mir sehr, weil

Verstorben ist schon Er/Sie fehlt mir sehr, weil

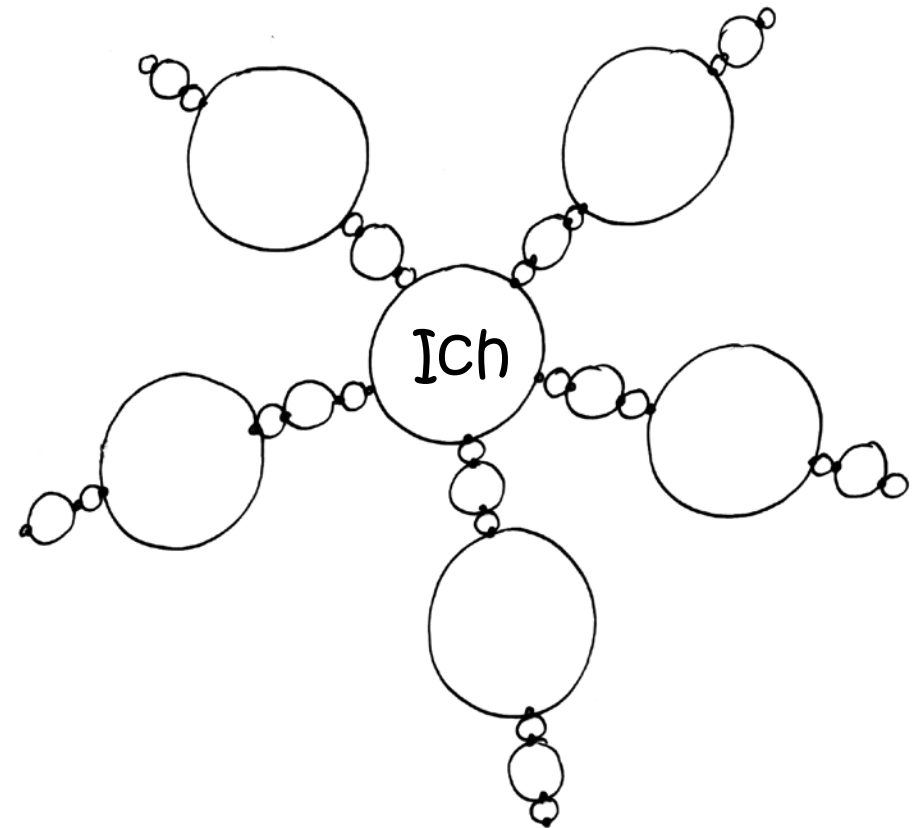
Annikas Freunde und Freundinnen



Meine Freunde und Freundinnen

So heißen meine besten Freunde und Freundinnen. Mit ihnen an meiner Seite fühle ich mich gut.

- kann gut
- kann gut
- kann gut
- kann gut
- kann gut



Annikas Wochenplan für das erste Halbjahr

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Turn-Tag 	Aufräum-Tag 	Badewannen-Tag 	Lern-Tag 	Freundinnen-Tag 	Ausschlaf-Tag 	Ausflug-Tag



Trage hier deine Freizeitaktivitäten und jene Zeiten ein, die nur für dich sind.

Mein Wochenplan für das erste Halbjahr

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Mein Wochenplan für das zweite Halbjahr

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO



Fülle den Stundenplan aus. Male dann den Stern neben deinen Lieblingsfächern bunt an.



Mein Stundenplan für das erste Halbjahr

Zeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

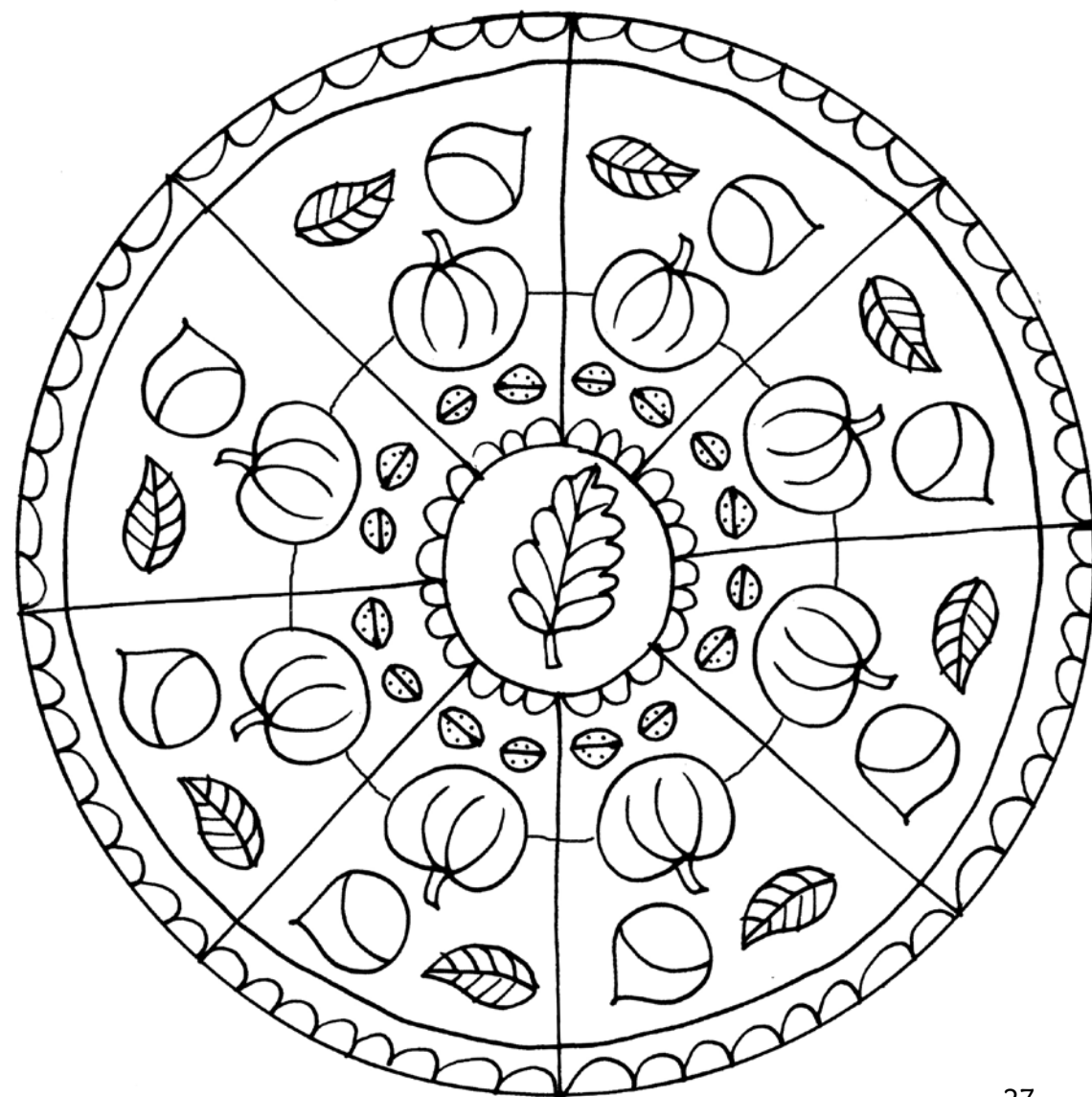
Mein Stundenplan für das zweite Halbjahr

Zeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆



Annikas
Herbst

September





Hallo du!

Ich bin Annika. Der Sommer war schön.



Mama, Papa, Tim und ich waren in Italien. Wir haben Muscheln gesammelt und mit nach Hause gebracht.

Nun ist wieder Schule.

Mit Mama war ich meine Schulsachen einkaufen.

Oma hat mir neue Sportschuhe geschenkt.



Jetzt bist du dran. Beantworte diese Fragen.

Welche Sommergeschichten hast du von deinen Mitschülern/Mitschülerinnen gehört?

.....
.....

Wie hast du dich auf den Schulstart vorbereitet?

.....
.....

Was ist alles neu in deiner Schultasche?

.....
.....

Welche Dinge sind gebraucht, aber noch gut zu verwenden?

.....
.....

Was ist dein Glücksbringer für alle Schularbeiten und andere Herausforderungen?

.....
.....

MEIN TIPP
FÜR DICH!

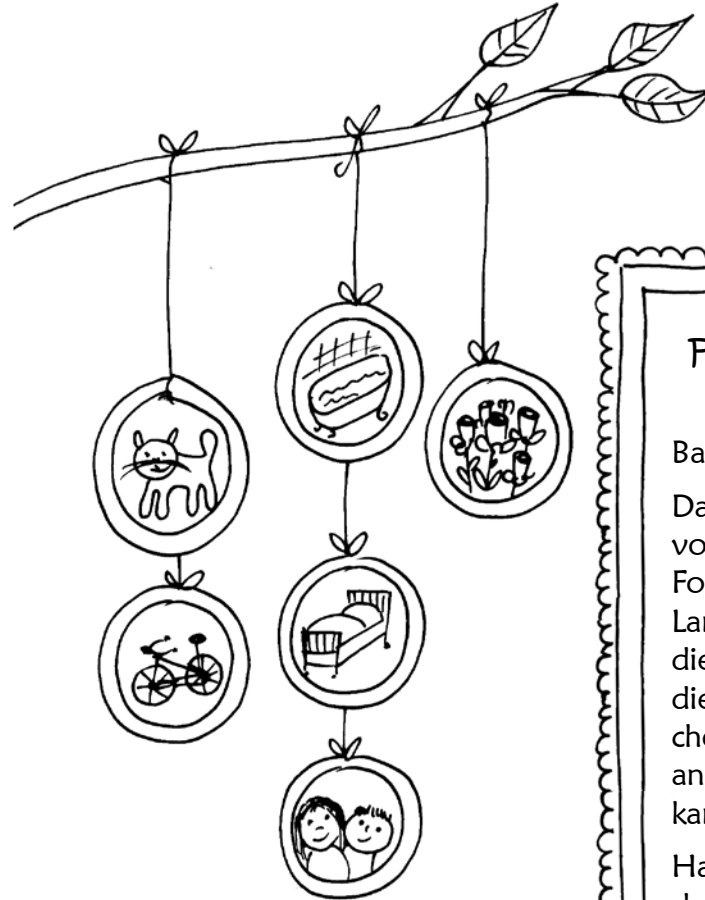
Die Gute-Laune-Box

Falls du Urlaub gemacht hast:

Bastle dir aus deinen Urlaubsmitbringseln eine Gute-Laune-Box.

Das geht so: Besorge dir einen Schuhkarton und beklebe ihn mit bunten Papierresten. Lege nun deine Mitbringsel vom letzten Urlaub hinein, z.B. eine Muschel, ein Gefäß mit Sand vom Strand, Urlaubsfotos, eine Ansichtskarte oder selbstgemalte Bilder mit deinen schönsten Urlaubserinnerungen.

Hast du mal einen Miese-Laune-Tag, dann schnapp dir deine Gute-Laune-Box, öffne sie und schwelge in den schönen Erinnerungen. So kommst du ganz schnell auf bessere Gedanken, weil die miese Laune verfliegt.



Falls du den Sommer bei dir
zu Hause verbracht hast:

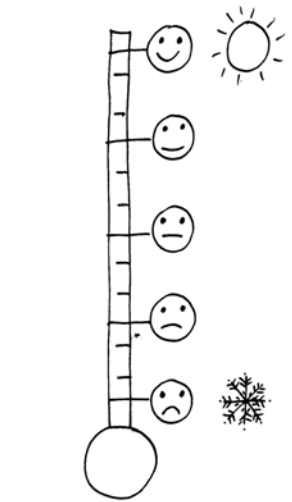
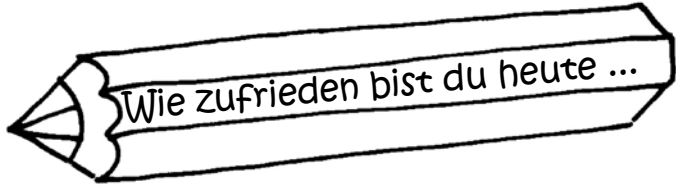
Bastle dir ein Windspiel.

Das geht so: Schnapp dir einen Zweig von deinem Lieblingsbaum. Mache Fotos von schönen Gegenständen, Landschaften, Personen und Tieren, die es bei dir zu Hause gibt. Klebe diese Bilder auf buntes Tonpapier, loche sie und hänge sie mit Wollfäden an den Ast. Statt Fotos aufzuhängen kannst du auch selber Bilder malen.

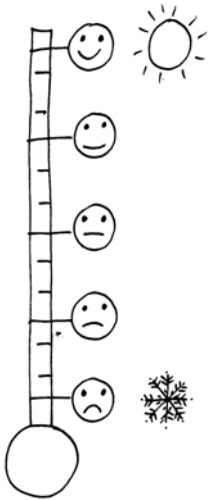
Hast du mal einen Miese-Laune-Tag, dann schau dem Windspiel zu, wie es sich bewegt. So fliegt die schlechte Stimmung weg und du kommst ganz schnell auf bessere Gedanken.



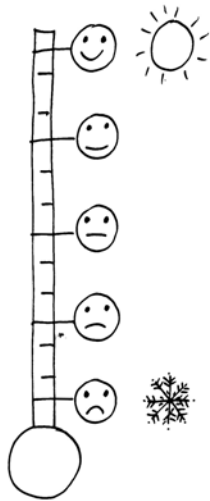
Jetzt darfst du benoten! Male die entsprechenden Gesichter bunt an.



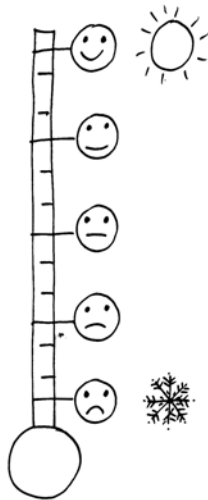
... mit deinen neuen Lehrern/ Lehrerinnen



... mit deinem Sitznachbarn/deiner Sitznachbarin



... mit deinem Stundenplan



... mit deinen Mitschülern/ Mitschülerinnen



Ein Platz in meinem Herzen



Wer hat einen festen Platz in deinem Herzen? Klebe ein Foto ein oder male selbst ein Bild.



September

Notizen

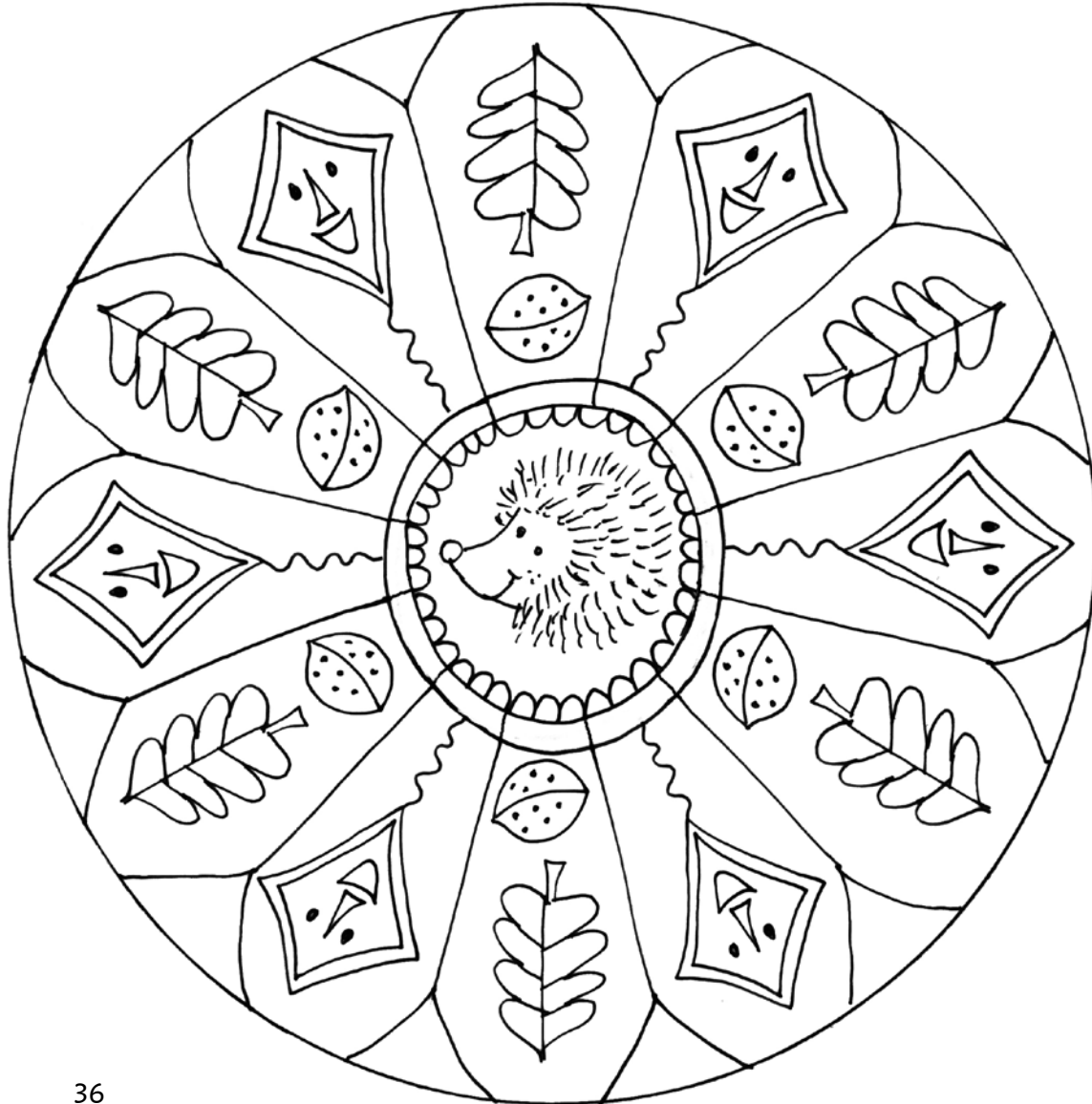


September

Notizen



Oktober



Tim hat heute beim Toben Annikas neues Märchenbuch in die Hände bekommen und die ersten Seiten zerrissen. Annika war sehr wütend auf Tim. Er hat sich entschuldigt und sie getröstet. Aber Annika ist immer noch traurig über das Missgeschick.



Zum Glück geht Papa mit Tim und mir am Nachmittag zum Drachensteigen. Darauf freue ich mich riesig!



Heute fühle ich mich ...



Autorinnen & Illustratorin



Mag. Sigrun Eder hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWAS!“ gegründet. Sie arbeitet am Uniklinikum Salzburg. Als Klinische Psychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin ist sie an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie am Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der Christian-Doppler-Klinik – Paracelsus Medizinische Privatuniversität tätig.

Mag. Petra Rebhandl-Schartner ist diplomierte Kindergärtnerin, Horterzieherin sowie Klinische und Gesundheitspsychologin. Seit 2003 ist sie Mitarbeiterin des Projekts „JoJo – Kindheit im Schatten“ und begleitet Kinder psychisch erkrankter Eltern.

Evi Gasser lebt und arbeitet als freischaffende Grafikerin und Illustratorin in Kastelruth. Für verschiedene Verlage hat sie bereits erfolgreich mehrere Kinderbücher illustriert. Sie zeichnet Adventskalender, Glückwunschkarten, Malbüchlein und vieles mehr.

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.

Markenschutz

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

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 oder Therapeuten.

1. Auflage

© 2017

Verlagsanschrift

Internet

E-Mail

Lektorat

Satz und Layout

Herstellung

Juni 2017

edition riedenburg

Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich

www.editionriedenburg.at

verlag@editionriedenburg.at

Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg

edition riedenburg

Books on Demand GmbH, Norderstedt



SOWAS-Buch.de

ISBN 978-3-903085-60-2