

# GANZ VIELE GEFÜHLE

Nergis Cevahir • Sigrun Eder  
Şebnem Kırer Yurdumetin



Zweisprachig  
Deutsch – Türkisch  
İki Dilli  
Almanca – Türkçe

# BİRÇOK DUYGU



Starke Gefühle erkennen, unterscheiden und steuern:  
Das Kinderbuch für positive emotionale Entwicklung

Güçlü duyguları tanıma, ayırt etme ve yönetme:  
Pozitif duygusal gelişimi destekleyen bir çocuk kitabı

edition  
riedenburg

Bist du manchmal traurig oder fröhlich, ängstlich oder mutig, schüchtern oder selbstbewusst?

**Starke Gefühle** sind normal und das ist gut so! Sie gehören zu dir wie dein Kopf und dein Herz. Akzeptiere alle Gefühle. Sei dir darüber im Klaren, dass du selbst nicht das Gefühl bist, sondern dein **ICH** das Gefühl hat. Gefühle sind dein **wertvollster Schatz**: Sie zeigen dir, was mit dir los ist und was du brauchst. In diesem Buch lernst du, wie du starke Gefühle voneinander **unterscheiden** und sie jederzeit gezielt **steuern** kannst. Außerdem findest du heraus, wie du deine **Lieblingsgefühle** möglichst lange behältst. So fühlt dein ICH sich wohl.

Die von zwei **Psychotherapeutinnen** entwickelten **Mitmach-Seiten** im Anschluss an die bunte Bilder-geschichte nehmen alle Gefühle nochmals genau unter die Lupe. Deine Ideen kannst du direkt ins Buch schreiben und zeichnen. Als **Bonusmaterial** gibt es für dich dein **Gefühletagebuch**, deinen **Gefühlekonverter** und dein **Gefühlepuzzle**.

So wird dieses original **SOWAS!-Buch** zur stabilen Basis für deine **emotionale Entwicklung**.

**BAND 29**  
**SOWAS!**  
SOWAS-Buch.de

Bazen üzgün müsün yoksa neşeli mi, endişeli misin, ya da cesur, utangaç ya da kendine güvenen?

**Güçlü duygular** normaldir ve bu iyi bir şeydir! Onlar kafan ve kalbin gibi sana aitler. Her bir duyguyu kabul et ve sadece o duygu olmadığını fark et, içinde ki **BEN** onları hissediyor. Duygular en **değerli hazinendir**: Sana ne yapacağını, neler olduğunu ve neye ihtiyaç duyduğunu gösterirler. Bu kitapta güçlü duyguları birbirinden nasıl **ayırt edeceğini** ve onları nasıl **yöneteceğini** öğreneceksin. Ayrıca, en sevdiğin duyguları olabildiğince uzun süre nasıl kendinde tutabileceğini göreceksin. Böylelikle içinde ki **BEN** iyi hissedecek.

Renkli resimli hikayenin hemen sonrasında bütün duyguları büyüteç altına alan ve iki **psikoterapist** tarafından geliştirilen **uygulamalı sayfaları** bulacaksın. Kendi fikirlerini doğrudan kitaba yazıp çizebilirsin. Bonus olarak senin için bir **Duygu günlüğü**, bir **Duygu dönüştürücüsü** ve bir **Duygu yapbozu** var.

Bu orijinal **SOWAS!-Kitabı** bu şekilde **duygusal gelişimin** için iyi bir temel oluşturur.



ISBN 978-3-99082-116-9



9 783990 821169

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at

### 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	Februar 2023
© 2023	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>
Fotonachweis	Portrait Nergis Cevahir © Nergis Cevahir, Portrait Sigrun Eder © Gregor Eder, Portrait Şebnem Kirer Yurdumetin © Ceyda Özer
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-116-9



## Hallo du!

**In diesem Buch geht es um Gefühle. Sie sind unsichtbar. Gefühle können wir nicht riechen oder schmecken, und anfassen schon gar nicht. Was sind Gefühle also?**

**Alle deine Gefühle, sie gehören zu dir!**

**Wenn du genau in dich hineinfühlst, wirst du sie entdecken. Sie sagen dir, was du gerade spürst und brauchst.**

**In diesem Buch lernst du, starke Gefühle zu erkennen, sie voneinander zu unterscheiden und zu steuern. Das hilft dir, dich so zu akzeptieren, wie du gerade bist. Und auch dabei, ganz viele schöne Gefühle zu spüren.**

**Im Anschluss an den bunten Teil darfst du selber direkt in das Buch hineinschreiben und hineinzeichnen. So wird dieses Gefühle-Buch zu deinem ganz persönlichen Buch.**

**Schnapp dir deine Stifte und leg los. Werde zum Gefühle-Profí und fang gleich an zu lesen!**

## Dein ICH



## Merhaba Sen!

**Bu kitap duygular üzerine. Duygular görünmezdir. Onları koklayamayız, tadamayız, asla dokunamayız. O halde nedir bu duygular?**

**Bütün hissettiğin o duygular, işte hepsi sana ait!**

**Kendini dikkatle dinlersen, onları tanıyacaksın. Duyguların, sana şu anda ne hissettiğini ve neye ihtiyacın olduğunu söylerler.**

**Bu kitapta güçlü duyguları ayırt etmeyi ve onları yönetmeyi öğreneceksin. Bu, kendini şu anda olduğun kişi olarak kabul etmene yardımcı olacaktır. Ve ayrıca bir sürü güzel duyguyuda anlamayı sağlayacak.**

**Kitabın renkli kısmından sonra kitabın üstüne yazabilir ve kendin boyayabilirsin. Böylece bu duygular kitabı senin kişisel kitabın haline gelir.**

**Kalemlerini al ve işe koyul. Bir duygu uzmanı ol ve hemen okumaya başla!**

## Sevgiler, BEN



Es war einmal das ICH, das war ganz vielfältig. Das ICH hatte viele verschiedene Gefühle und verwechselte sie mit sich selbst.

Das ICH fühlte sich zum Beispiel traurig, als man schlecht über das ICH redete. Und es war mutig, als es sich in einen Tiger verwandelte.

Bei allen Gefühlen, die das ICH hatte, war es nie selbst das Gefühl. Das ICH hatte bloß das Gefühl!

Und es gab ja so viele davon.

Und wie ist das bei dir? Bei mir ist das so.

Bir zamanlar bir BEN vardı. BEN'in birçok farklı duygusu vardı ve bunların hangisi o karıştırırdı.

Örneğin, biri onun hakkında kötü şeyler söylediğinde BEN üzülürdü. Veya BEN bir kaplana dönüştüğünde cesur hissederdi.

BEN'in hissettiği bütün o duygular BEN'e aitti ama asla BEN duygunun kendisi değildi. BEN sadece o duygulara sahipti.

Ve onlardan çok vardı.

Sende durum nasıl? Benim için böyle.



**Manchmal bin ICH traurig und  
manchmal bin ICH fröhlich.**

**BEN bazen üzgün hissederim ve  
BEN bazen neşeli hissederim.**



**Manchmal bin ICH müde und  
manchmal bin ICH superheldenstark.**

**BEN bazen yorgun hissederim ve  
BEN bazen bir süper kahraman kadar güçlü hissederim.**

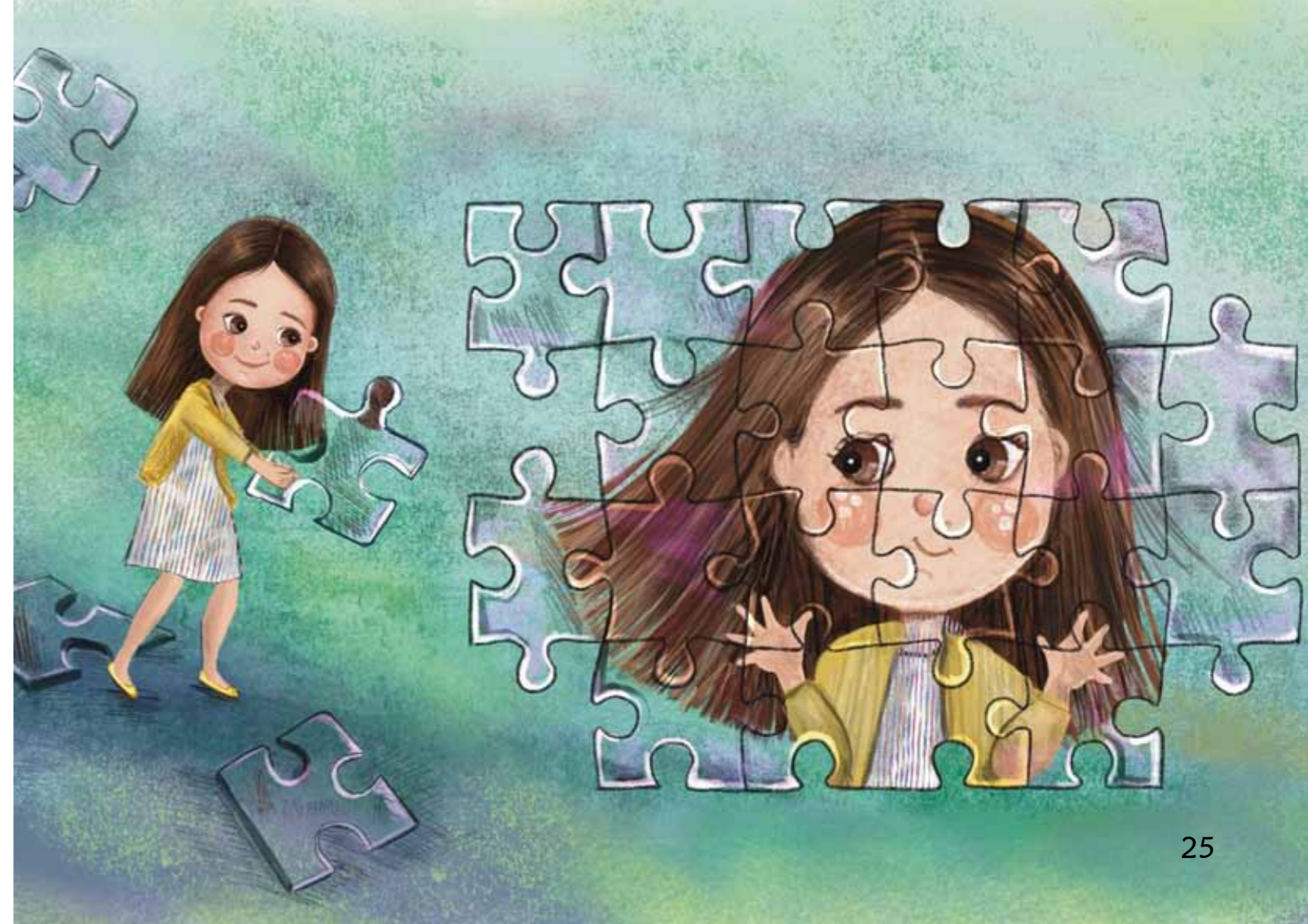


**BEN bazen korku hissederim ve  
BEN bazen cesur hissederim.**



Alles, was ICH fühle, gehört jeden Tag zu mir.  
Ich darf das alles fühlen, und manchmal ganz  
besonders und auf meine Weise. Egal ob traurig,  
einsam oder glücklich: Das bin immer noch ich,  
und ICH bin gut so.

Her gün birçok duygu hissedirim ve  
onların hepsi bana ait. Bütün bu duyguları  
hissetmemde hiçbir sorun yok; bazen duygular  
çok özeldir, bazen çok farklıdır ve hepsi bana  
özgüdür. Üzgün, yalnız ya da mutlu: bu hâlâ  
BENim ve böyle iyiyim.





Die folgenden Seiten sind nur für dich. So lernst du dein ICH und die verschiedenen Gefühle besser kennen.

Du kannst alle Fragen durch Umkreisen, Aufschreiben und Zeichnen beantworten.

Schnapp dir deine Stifte und leg los.



Wie fühlt sich dein ICH jetzt?  
Zeichne es rechts auf.

Kendini ve bütün duygularını tüm farklılıklarıyla daha iyi tanıyabilmen için sonraki sayfalar tam sana göre.

Resimlerdeki tüm soruları daire içine alarak, yazarak, çizerek ve renklendirerek cevaplayabilirsin.

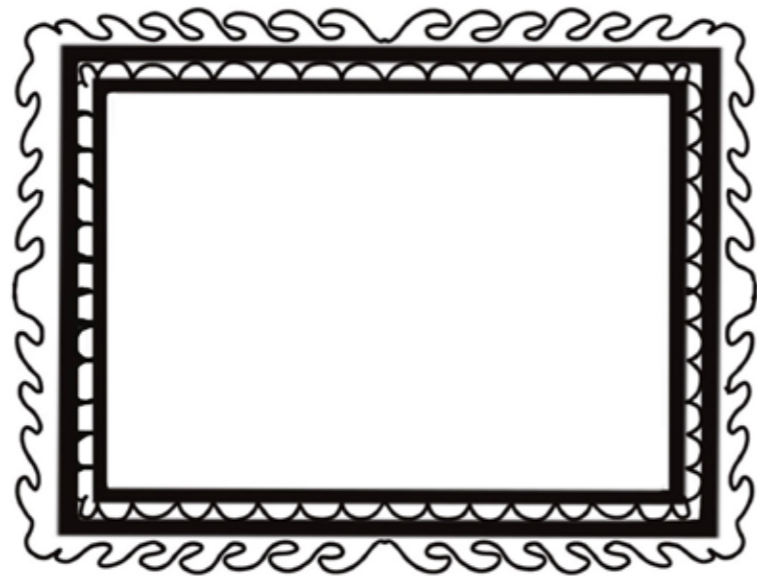
Kalemlerini al ve başla.

İçindeki BEN şimdi nasıl hissediyor?  
Sağa çizebilirsin.



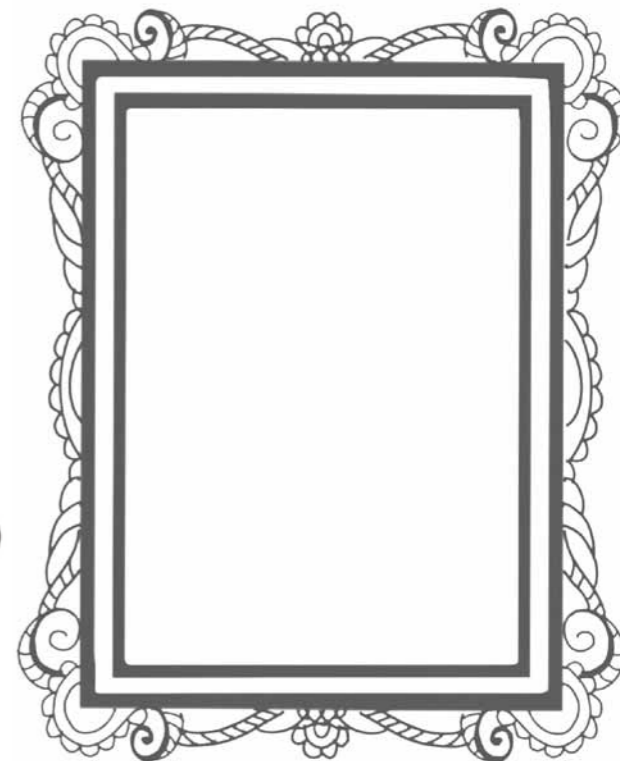
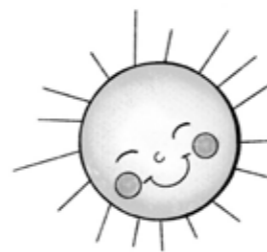
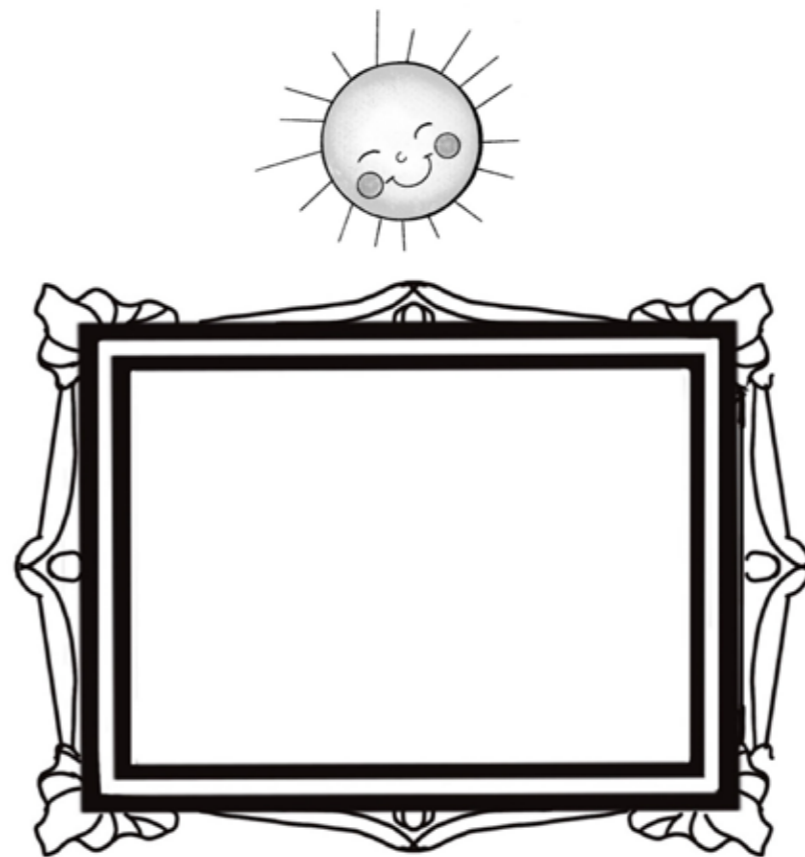
Wie fñhlt sich das ICH, wenn es traurig ist? Zeichne zwei weitere Bilder dazu.

BEN üzgün olduęunda nasıl hisseder? İki resim daha boya.



Wie fñhlt sich das ICH, wenn es frñhlich ist? Zeichne zwei weitere Bilder dazu.

BEN neęeli olduęunda nasıl hisseder? İki resim daha boya.



Was mag das ICH an traurigen Gefühlen? Schreibe es auf.

BEN üzgün hissetmenin nesini sever? Yaz.

Wenn das ICH traurig ist, kann es ...

BEN üzgün hissedince ...

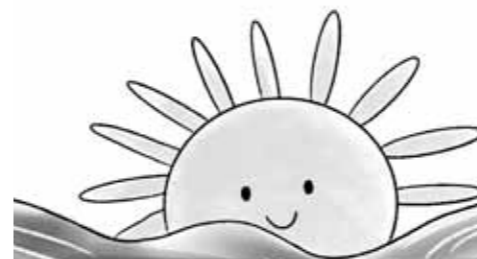


Was mag das ICH an fröhlichen Gefühlen? Schreibe es auf.

BEN neşeli hissetmenin nesini sever? Yaz.

Wenn das ICH fröhlich ist, kann es ...

Eğer BEN neşeliyse ...



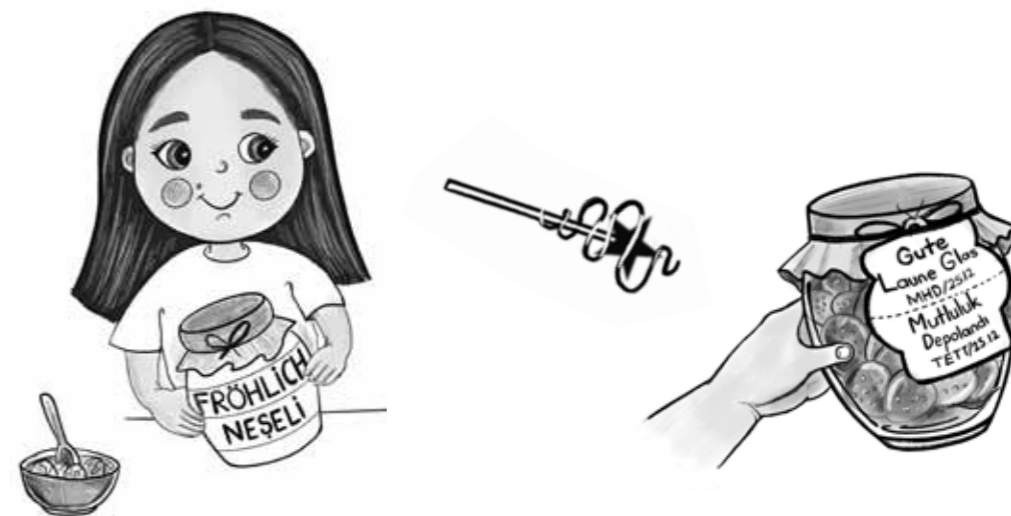
Wie kann das ICH seine traurigen Gefühle in fröhliche Gefühle umwandeln? Schreibe/Zeichne es auf.

BEN üzgün duygularını nasıl neşeli duygulara dönüştürebilir? Yaz/çiz.



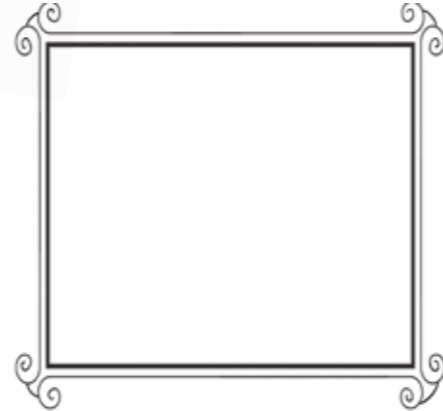
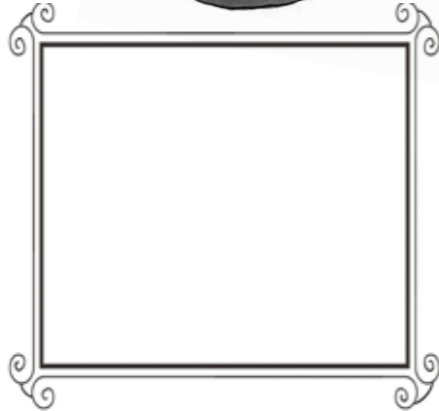
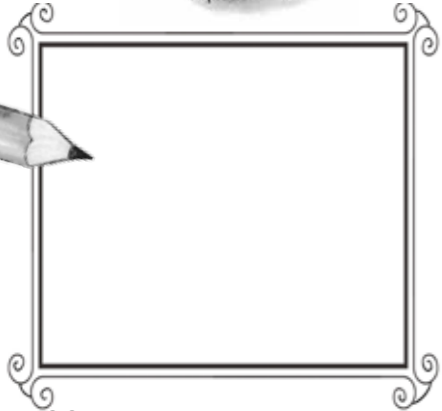
Wie kann das ICH seine fröhlichen Gefühle ganz lange bei sich behalten? Schreibe/Zeichne es auf.

BEN neşeli duygularını nasıl uzun süre kendinde tutabilir? Yaz/çiz.



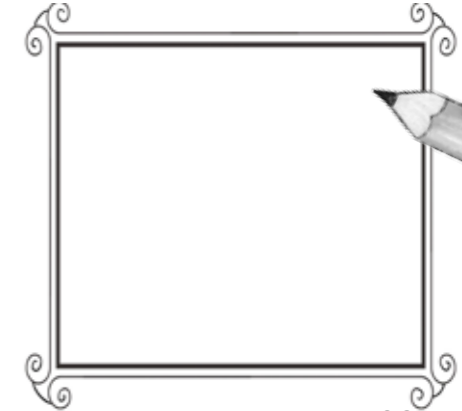
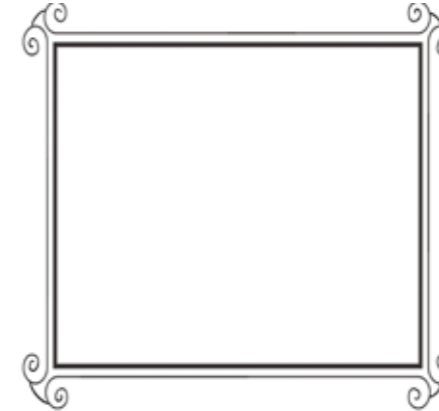
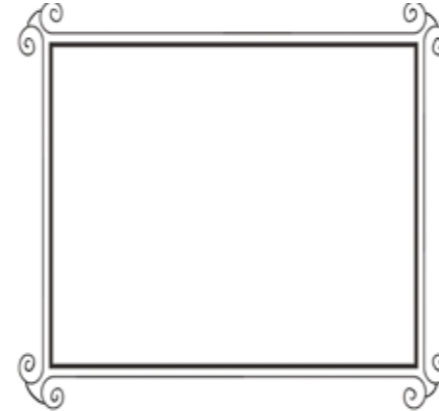
Wie fühlt sich das ICH? Was möchte das ICH sofort und am liebsten tun, wenn es sich so fühlt?  
Schreibe/Zeichne es auf.

BEN nasıl hissediyor? Ve BEN böyle hissettiğinde hemen ne yapmak isterdi? Yaz/çiz.



Wie fühlt sich das ICH? Was möchte das ICH sofort und am liebsten tun, wenn es sich so fühlt?  
Schreibe/Zeichne es auf.

BEN nasıl hissediyor? Ve BEN böyle hissettiğinde hemen ne yapmak isterdi? Yaz/çiz.





### Dein Gefühletagebuch

Beobachte zwei Wochen lang, wie sich dein ICH fühlt, und trage es in dein Gefühletagebuch ein.

Du kannst dazu die Emotionsfiguren auf Seite 93 ausschneiden und einkleben.

So lernst du dich und deine Gefühle viel besser kennen.

### Duygu günlüğü

İki hafta boyunca kendini nasıl hissettiğini gözlemler ve bunu günlüğüne yaz.

Bunun için sayfa 93'teki duygu şekillerini kesip yapıştırabilirsin.

Kendini ve duygularını böylelikle çok daha iyi tanıyabilirsin.

## Dein Gefühletagebuch Woche 1 | Duygu günlüğün 1. Hafta

Montag  
Pazartesi

Dienstag  
Salı

Mittwoch  
Çarşamba

Donnerstag  
Perşembe

Freitag  
Cuma

Samstag  
Cumartesi

Sonntag  
Pazar



## **Dein Gefühlekoverter**

**Ein bestimmtes Gefühl erkennen, unterscheiden und blitzschnell in ein anderes umwandeln – das kannst du mit dem Gefühlekoverter. Er zeigt dir verschiedene Möglichkeiten, wie du dich stattdessen fühlen kannst. Anleitung:**

- 1. Trenne die nächsten beiden Seiten aus dem Buch, klebe die runden Scheiben auf Karton und schneide sie aus.**
- 2. Steche in die Mitte jeweils ein kleines Loch und verbinde die Scheiben anschließend mit einer Briefklammer. Oben liegt die Scheibe mit dem Text.**
- 3. Verdrehe die obere Scheibe und finde heraus, wie du Gefühle umwandeln kannst. Die Farben helfen dir dabei.**

## **Duygu Dönüştürücün**

**Duyguları tanımak, ayırt etmek ve onları yıldırım hızında başka bir duyguya dönüştürmek – bunu Duygu dönüştürücüsü ile yapabilirsin. Bu sana o duygunun yerine başka hangi duyguyu hissedebileceğinin farklı yollarını gösteriyor. Yapılışı:**

- 1. Bir sonraki iki sayfayı kitaptan kopar, daireleri kartona yapıştır ve etrafını kes.**
- 2. Her birinin ortasına birer delik aç, sayfaları bir ataçla tuttur. Üzerinde yazı olan daire üstte kalıyor.**
- 3. Yukarıdaki daireyi çevir ve duyguları nasıl dönüştürülebileceğini öğren. Renkler sana yardımcı olacak.**







Autorinnen und Illustratorin | Yazarlar ve İllüstratör



**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 zur Bewältigung starker Gefühle. Deshalb hat sie es selbst geschrieben. [nergiscevahir.de](http://nergiscevahir.de)**

**Nergis Cevahir bir kız çocuğu annesi, pedagog, çocuk ve ergen psikoterapisti, Almanya, Hamm'da kendi kliniğininde çalışıyor. Terapötik çalışmada Nergis, güçlü duyguların üstesinden gelme konusunda uygun bir kitabın yoksunluğunu yaşadığı için kendi kitabını yazdı. [nergiscevahir.de](http://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](http://sigruneder.com)**

**Sigrun Eder 2008 yılında edition riedenburg baskısında "SOWAS" kitap serisini kurdu. Salzburg Üniversitesi Hastanesi'nde klinik psikolog ve sistemik aile terapisti olarak çalışıyor. Kitaplarıyla sohbet konuları sunuyor, çocukların ve gençlerin kendilerini daha iyi tanımalarına yardımcı oluyor. [sigruneder.com](http://sigruneder.com)**



**Şebnem Kırer 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.**

**Şebnem Kırer Yurdumetin Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Resim Bölümünden mezun oldu. Türkiye'nin çeşitli yerlerinde öğretmenlik yaptı. Çocuk kitapları resimlendirmek, en büyük hayali ve tutkusudur. Evli ve 3 çocuk annesidir.**

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](http://editionriedenburg.at) • [SOWAS-Buch.de](http://SOWAS-Buch.de)





edition  
riedenburg

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



Dein Verlag.  
editionriedenburg.at

