

BAND 32
SO WAS!

SCARLETT MÜLLER-MANGELBERGER

SIGRUN EDER

DEIN INNERER SCHATZ

Durch Selbstbeobachtung und Reflexion
die Persönlichkeitsentwicklung stärken

edition
riedenburg



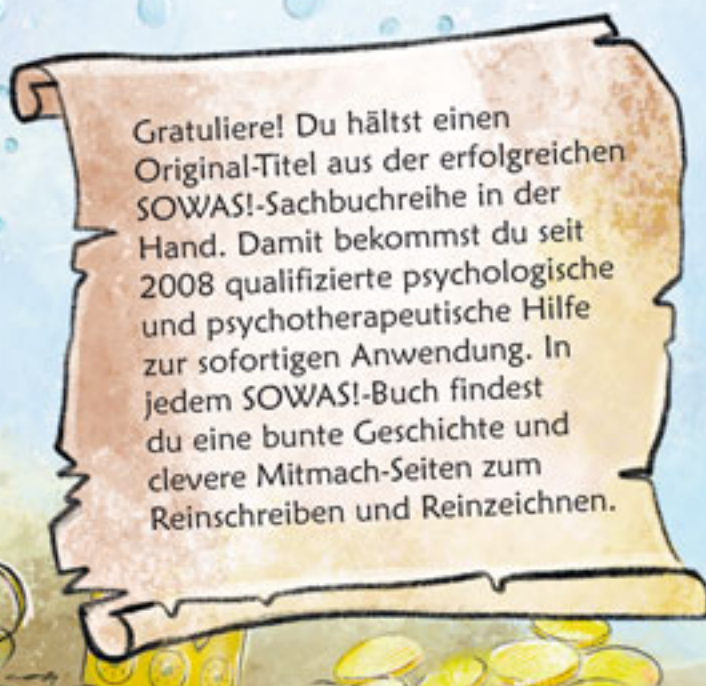
HAST DU DEINEN INNEREN SCHATZ SCHON ENTDECKT?

Er ist wertvoller als das tollste Gold der ganzen Welt! Man nennt ihn auch Persönlichkeit. Immer dann, wenn du deinen inneren Schatz klar vor Augen hast, schenkt er dir jede Menge Selbstvertrauen und Stabilität. Auf diese Weise erreichst du auch bei starkem Wellengang dein Ziel.

Vielleicht braucht es verschiedene Anläufe, bis du weißt, wer du bist. Um herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist, tauchst du auf über 30 Mitmach-Seiten in deine eigene Persönlichkeit ein: Forme dein Selbstbild, beschreibe deine Fähigkeiten, erinnere dich an Erfolge und freude dich mit deinen Macken an. Sie gehören zu dir wie Blubberblasen im Meer.

BAND 32
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



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

WER WIR SIND:

SCARLETT hat sich die Geschichte mit dem inneren Schatz ausgedacht und illustriert. Sie liebt es, mit Pinsel und Stift in den Text einzutauchen und phantastische Welten entstehen zu lassen.

SIGRUN ist hauptberufliche Schatzsucherin. Als Psychologin und Psychotherapeutin hilft sie mit ihren SOWAS!-Büchern sowie in der Klinik Kindern und Jugendlichen, ihre Persönlichkeit zu entwickeln und zu stärken.

ISBN 978-3-99082-139-8



9 783990 821398

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.

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 Ärzt*innen, Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen.

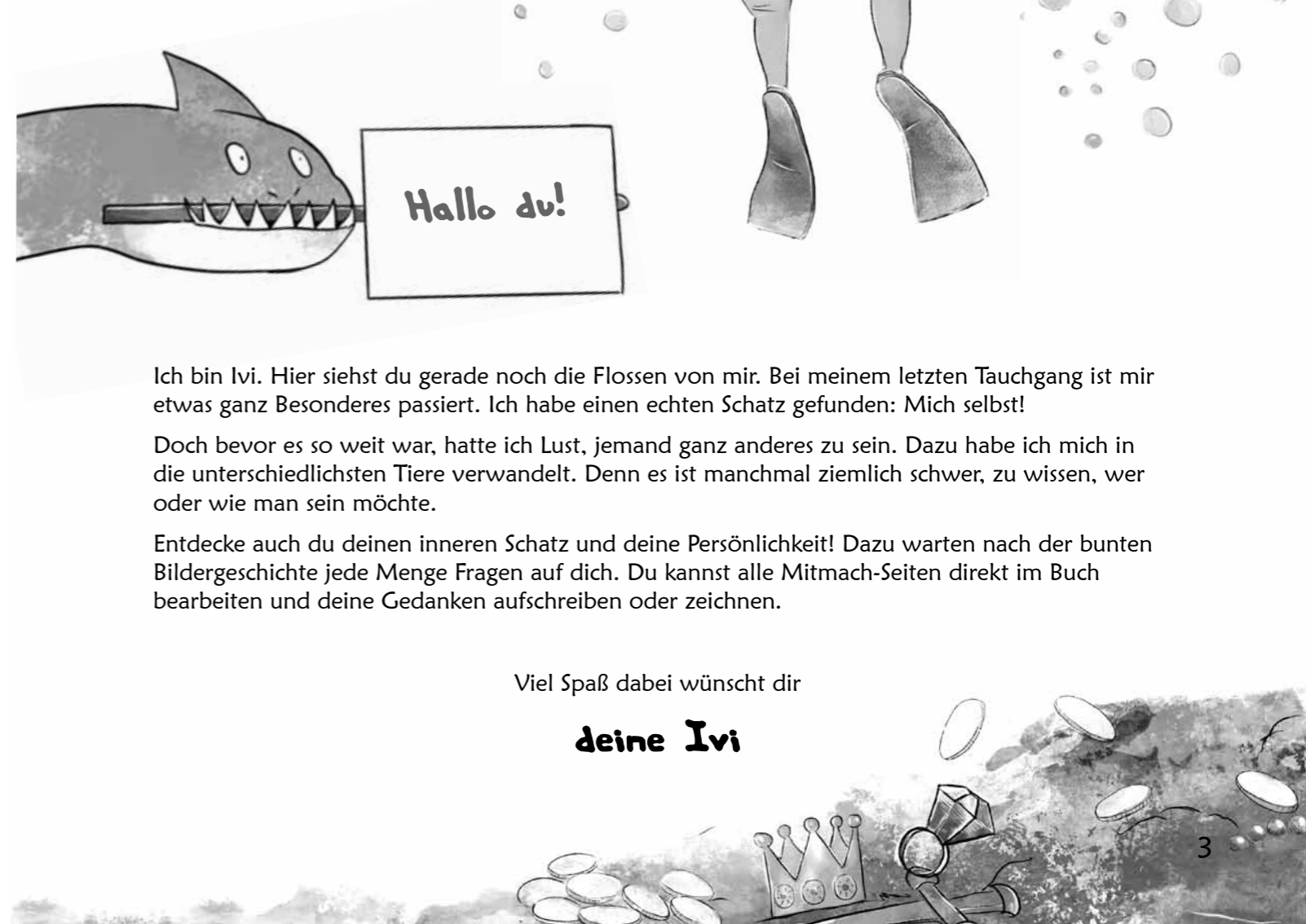
Markenschutz

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

1. Auflage	Juni 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 978-3-99082-139-8



Das ist Ivi, schau, sie mag
Tiere, und zwar jeden Tag:
Kröte, Eichhorn, Fledermaus,
alle sind bei ihr zu Haus'.

Geh' auch du mit Ivi mit
und halte mit den Tieren Schritt.
Bald schon wirst du dich verwandeln -
davon soll das Buch nun handeln.



Schnurrend, grunzend und miauend,
schnatternd, wiehernd, niedlich schauend,
Löcher grabend, Netze webend,
teils in tiefen Höhlen lebend,
mutig, pelzig, stark, geschwind –
höchst verschieden Tiere sind.

Manchmal fragt die Ivi sich:
„Welches Tier wär' was für mich?
Wenn ich eines wählen kann,
welches wäre ich denn dann?“



„Sicher fände ich es schön,
mit kleinen Vögelein zu geh'n!
Den ganzen Tag im Nest verbringen ...“



„.... mit and'ren um die Wette singen:
Tschiep, tschiep und tritralala,
das klingt für mich wunderbar!“



„Mein Futter liefert Frau Mama,
doch pfui, igitt! Was kommt denn da?
Im Schnabel zuckt der Wurm umher,
mir wird ganz schlecht, ich fürcht' mich sehr.“



Lieber als Biene fleißig wandern,
von einer Blume zu der ander'n.
Dazwischen wackeln mit dem Po,
denn Bienen machen es ja so.



„Tanzen!“, freut die Ivi sich,
„Das wär‘ wirklich was für mich!
Köpfchen nicken, Finger schnippen,
Schultern kreisen, Hüften wippen,
ein Schritt vor, einer zurück,
ein Summen und ein süßer Blick.“



Da hätte Ivi viel zu tun
und kaum mehr Zeit, sich auszuruh'n.
Den ganzen Tag herumzufliegen,
damit die and'ren Nektar kriegen,
das klingt für Ivi mittelfein,
sie mag nicht ständig fleißig sein.





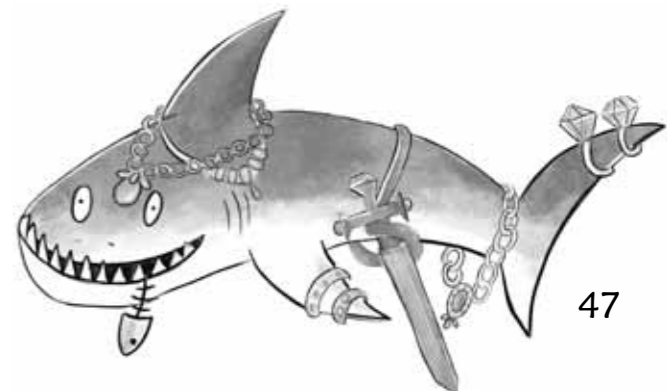
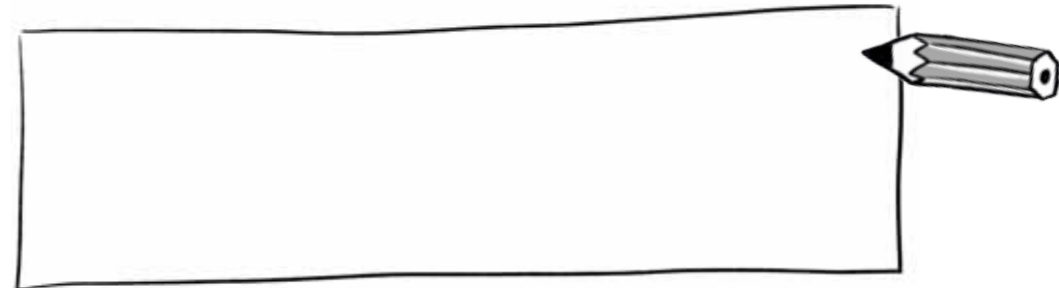
Mitmach-Seiten



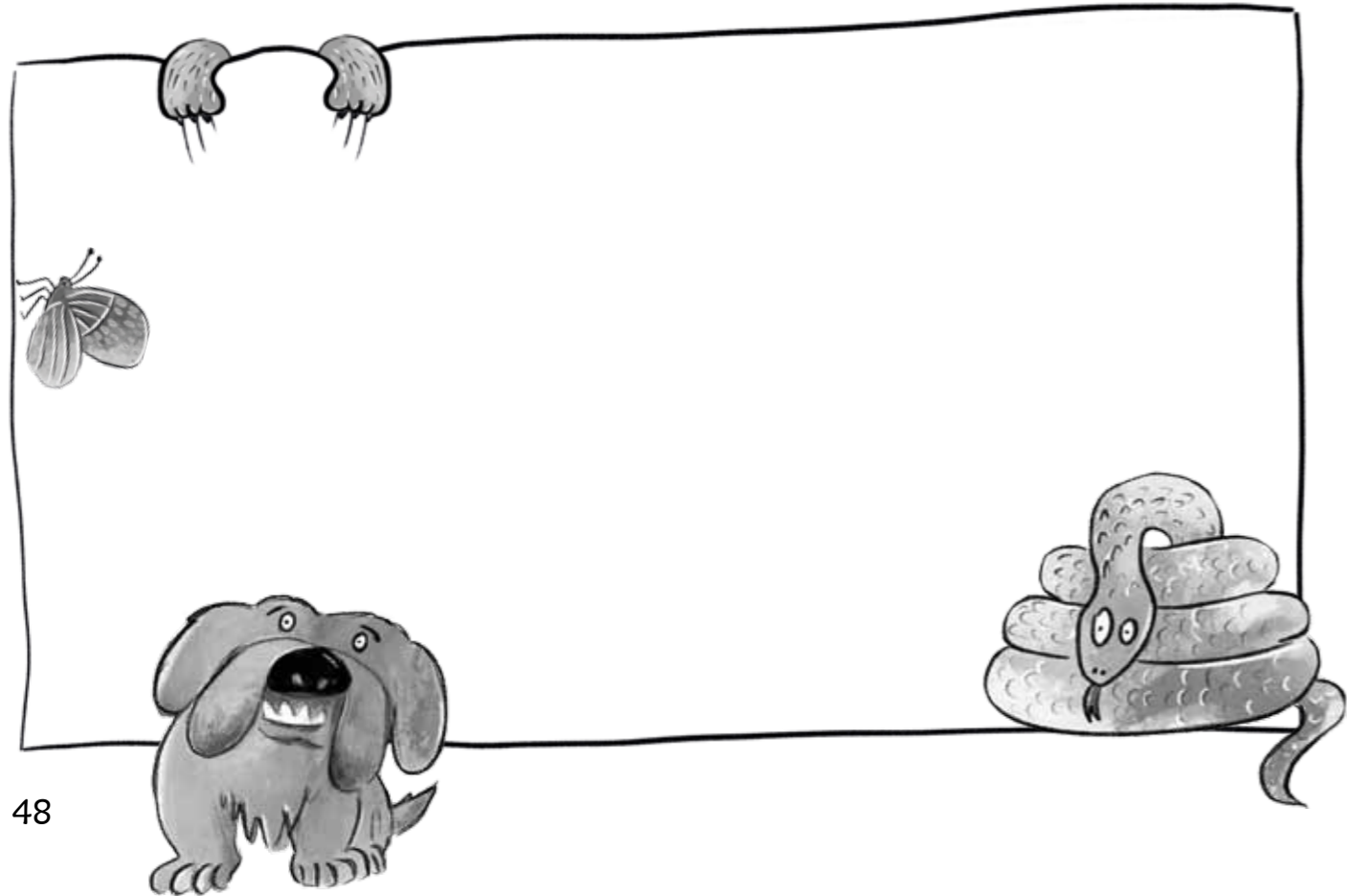
Die folgenden Seiten sind nur für dich. Du kannst alle Fragen durch Umkreisen, Aufschreiben und Zeichnen beantworten.

Schnapp dir deine Stifte und leg los!

Welches von Ivis Tieren wärst du am liebsten? Umkreise das zutreffende Bild und schreibe/zeichne auf, wieso.



Welche drei anderen Tiere wärst du gern? Schreibe/Zeichne die Tiere und ihre besten Eigenschaften auf.



Welche Nachteile hätte es für dich, genau so wie deine Wunschtiere zu sein? Schreibe/Zeichne es auf.

Wunschtier 1:

Wunschtier 2:

Wunschtier 3:

.....

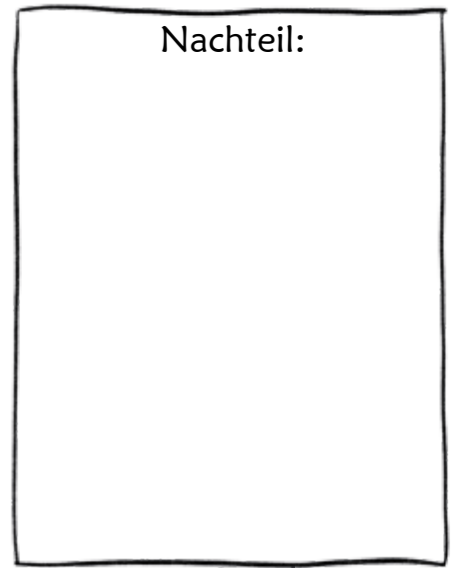
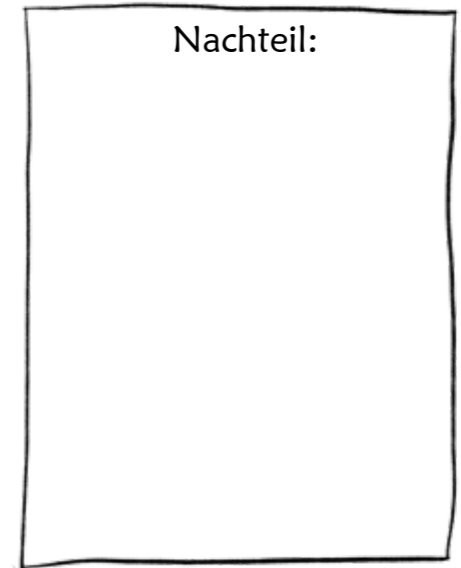
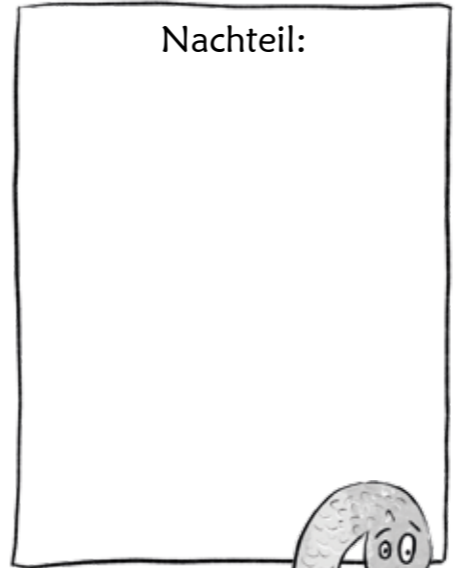
.....

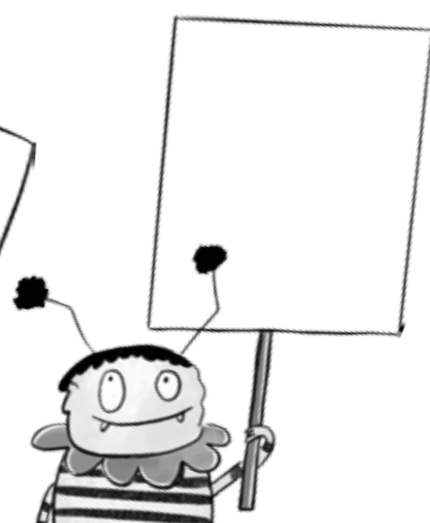
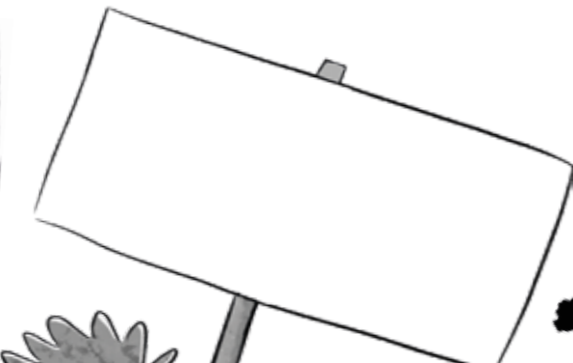
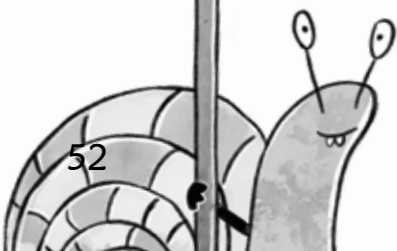
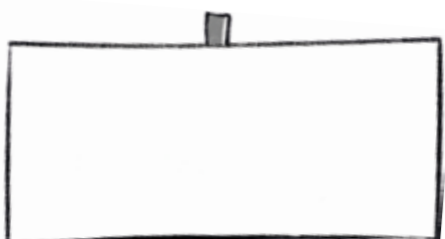
.....

Nachteil:

Nachteil:

Nachteil:



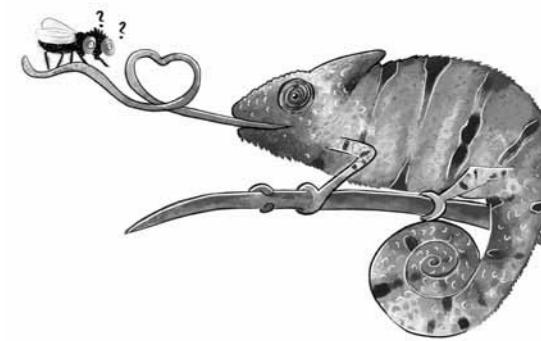


Beschreibe dich in fünf Worten. Denke dabei an deine Eigenschaften und Fähigkeiten und wie du zu dir selbst und zu anderen bist. Schreibe/Zeichne es auf.

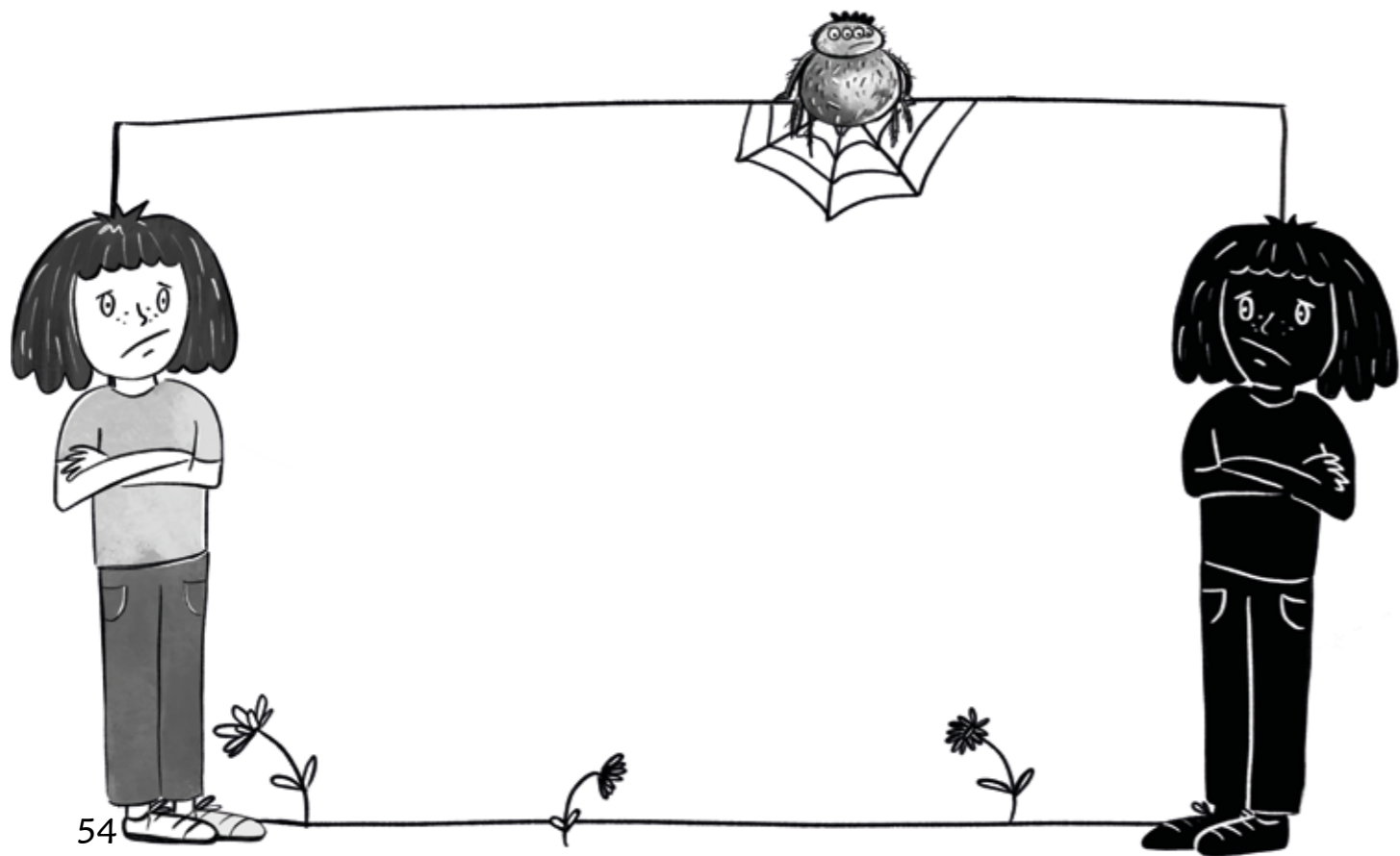


Wie beschreiben dich Menschen, die dich kennen und mögen? Schreibe/Zeichne es auf.

Wie beschreiben dich Menschen, die dich nicht so gut kennen und weniger mögen? Schreibe/Zeichne es auf.



Was gefällt dir im Moment weniger an dir? Womit musst du dich noch anfreunden?
Schreibe/Zeichne es auf.



Worauf bist du stolz? Denke dabei an Dinge, die du gut gemacht hast, oder schwierige Situationen, die du gemeistert hast. Schreibe/Zeichne es auf.



Wofür interessierst du dich? Welche Aktivitäten bereiten dir Freude?
 Umkreise die für dich zutreffenden Interessen.



Lesen



Sport



Musik machen



Malen



Brettspiele



Handwerken



Basteln



Schreiben



Singen



Stricken

Schreibe/Zeichne weitere für dich passende Interessen dazu.

Behandelst du dich so, wie du einen guten Freund/eine gute Freundin behandeln würdest? Schreibe deine Erklärung auf.



Ja, weil

.....

Nein, weil

.....

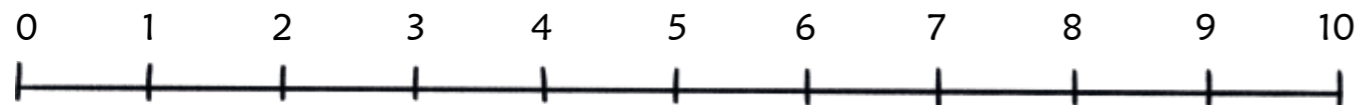
Bei Nein: Wenn du zu dir selbst ein klein wenig liebevoller, freundlicher, nachsichtiger, wohlwollender oder aufmerksamer wärst – was würdest du anders machen? Schreibe/Zeichne es auf.



Worauf kannst du dich bei dir selbst verlassen? Schreibe/Zeichne es auf.



Wie richtig fühlt sich dein Leben gerade an? Kreuze an.



Gar nicht richtig

Total richtig

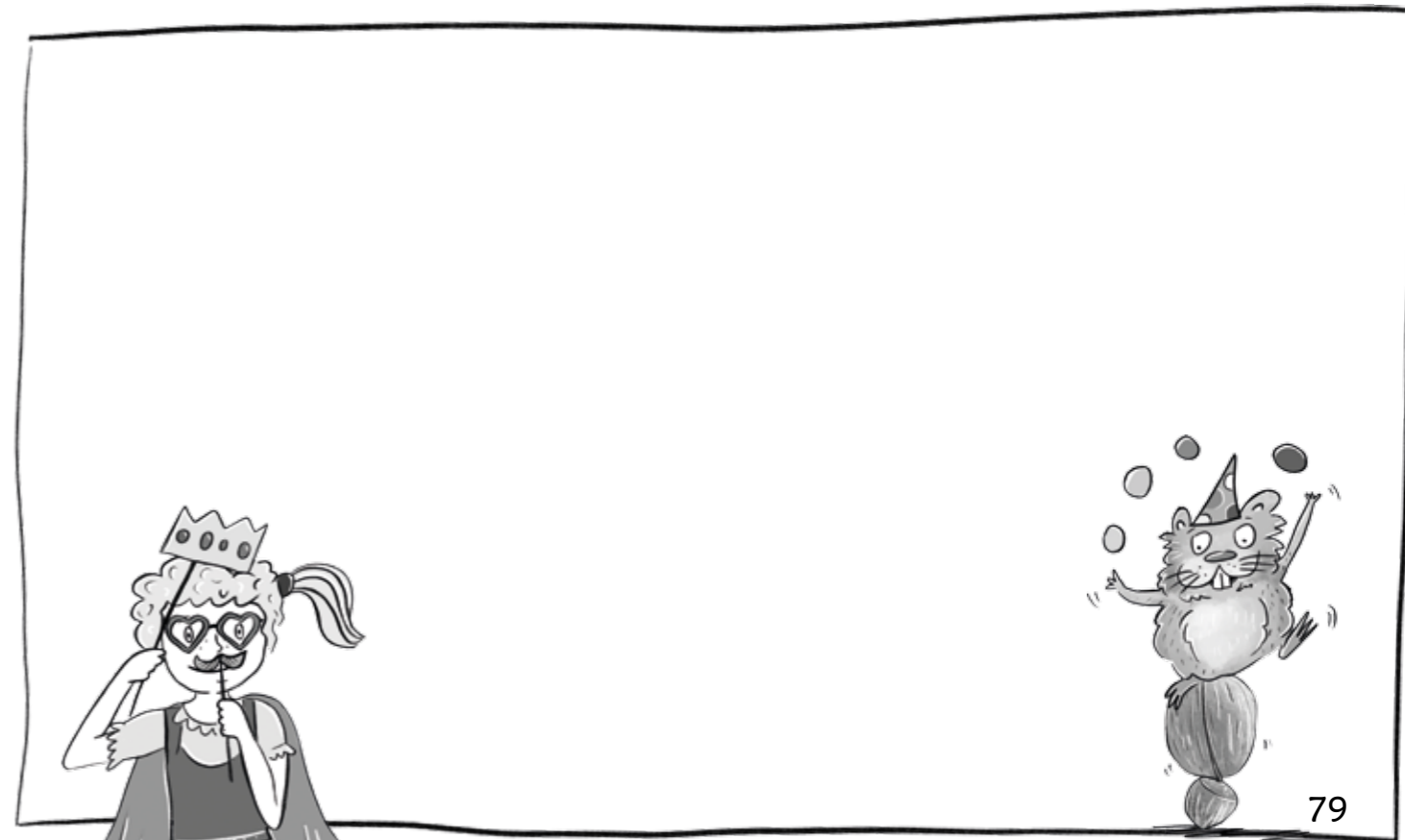


Über 5: Was machst du im Moment, damit sich dein Leben richtig anfühlt? Schreibe/Zeichne es auf.



Unter 5: Manchmal lebt man das, was andere für wichtig halten. Was brauchst du, damit sich dein Leben wieder richtig anfühlt? Schreibe/Zeichne es auf.

Was tust du oder wie bist du, wenn dir niemand zusieht? Schreibe/Zeichne es auf.





BESTSELLER

WAS BRAUCHST DU?



Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen



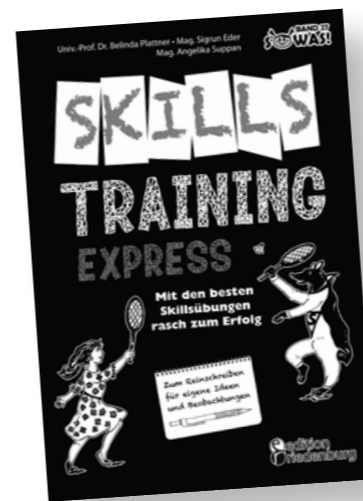
Ein Buch von
Hanna Grubhofer, Sigrun Eder
und Barbara Weingartshofer (Illustrationen)

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



Skillstraining für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.



Original SOWAS! Bewährt seit 2008.



**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.

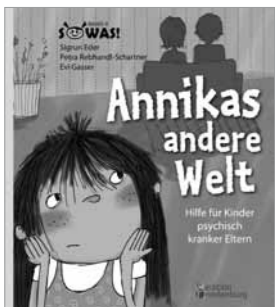
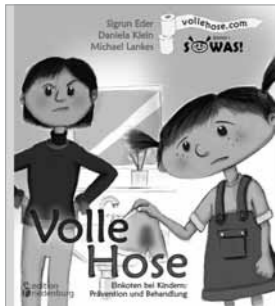
Lerne, Schattierungen des Lebens zu erkennen und zu akzeptieren. Schreibe deine eigenen Ideen und Beobachtungen direkt ins Handbuch!

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

SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe



SOWAS-Buch.de



Familie Laus zieht aus! Das fröhlich illustrierte Vorlese- und Mitmachbuch zum Thema Kopfläuse

Werde zum echten Läuse-Profi und erfahre alles über die verschiedenen Lebensphasen einer Kopflaus. Im Anschluss an die bunt illustrierte Laus-Geschichte kannst du das Buch so gestalten, wie du möchtest. Zahlreiche Mitmach-Seiten bringen jede Menge Lausereien auf den Tisch und fördern deine Kreativität. Das Beste kommt zum Schluss: Mit dem Kartenspiel „Laus-Alarm“ zum Ausschneiden und Selber-Basteln steht schon bald fest, wer am schnellsten als große Laus durch den KUSCHEL-WUSCHEL-MAMPF diesen wird.



Ganz viele Gefühle – Starke Gefühle erkennen, unterscheiden und steuern (Deutsch – Türkisch)

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. Die von zwei Psychotherapeutinnen entwickelten Mitmach-Seiten im Anschluss an die bunte Bildergeschichte 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 Gefühlstagebuch, deinen Gefühlekonverter und dein Gefühlspuzzle.



Schrumpf die Angst! Wie alle meine Probleme in eine Tasse pasten und ich die Lebensfreude wieder fand.

Packt dich manchmal hinterrücks die Angst und lässt dich nicht mehr los? Sorgt sie für schlaflose Nächte und Panikattacken? 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. Bonus-Material: „Schrumpf-die-Angst-immer-wieder-Karten“





edition
riedenburg

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



Dein Verlag.
editionriedenburg.at

