

Sigrun Eder
Scarlett Müller-Mangelberger

BAND 39
SOWAS!

ZURÜCK IN DIE SCHULE

Hindernisse überwinden
und wieder regelmäßig
am Unterricht teilnehmen

edition
riedenburg





- **Hast du Schulangst und körperliche Beschwerden, sobald du nur an Schule denkst?**
- **Vermeidest du es, in die Schule zu gehen?**
- **Fehlt dir die Lust auf Unterricht?**

Dieses SOWAS!-Buch ist dein Ass im Ärmel, wenn du bereits eine Weile nicht mehr in der Schule warst. Je länger du wegbleibst, desto schwieriger ist der Weg zurück. Das hast du bestimmt schon gemerkt!

Beantworte die Fragen aus dem Mitmach-Teil und finde heraus, wie Schule gut klappen kann.



**edition
riedenburg**
editionriedenburg.at

BAND 39
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

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 diesem SOWAS!-Buch findest du eine bunt illustrierte Geschichte und clevere Mitmach-Seiten zum Reinschreiben und Reinzeichnen.

WER WIR SIND:

SIGRUN weiß als Psychologin und Psychotherapeutin, was den Schulbesuch verkompliziert. Deshalb hilft sie Schulvermeidern, verzwickte Probleme besser zu verstehen, motiviert anzupacken und erfolgreich zu lösen.

SCARLETT hat dieses SOWAS!-Buch mit viel Herzblut und Freude illustriert. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie herausfordernd die Schulzeit sein kann.

ISBN 978-3-99082-157-2



9 783990 821572

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 Juli 2024
© 2024 edition riedenburg
Verlagsanschrift Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

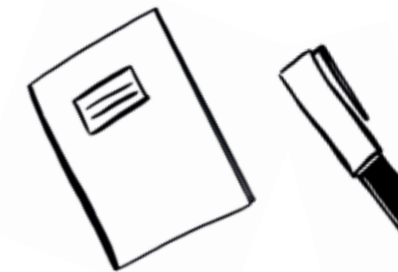
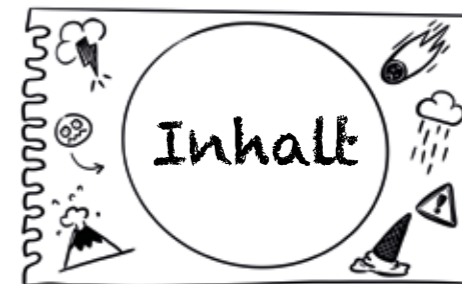
Lektorat Dr. Caroline Oblasser
Fachlektorat HR Mag. Claudia Leithner
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-157-2



Dieses Buch ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst und soll alle Menschen dieser Welt ansprechen.

Wir verstehen uns als Verlag für Diversität und Inklusion aller Persönlichkeiten, auch wenn in diesem Kinderbuch bestimmte stereotype Charaktere abgebildet sind.



Vorwort

4

Bens Geschichte

6

Mitmach-Seiten

30



3

Hallo du!



warst du schon längere Zeit nicht mehr in der Schule? Dann steckst du wohl ordentlich in der Klemme! Schulvermeidung fängt meistens damit an, dass du nur ein paar Stunden fehlst, dich vom Unterricht abmeldest und zu Hause bleibst. Vielleicht, um einer für dich blöden Situation aus dem Weg zu gehen. Eine Weile macht dieses Verhalten dein Leben leichter.

Doch lass dich nicht täuschen, sondern schau genau hin. Vielleicht geht es dir so ähnlich wie mir: Ich habe bemerkt, dass Schulvermeidung in Wirklichkeit ein Problem-Maximierer ist. Denn jeden Tag, an dem ich nicht zur Schule ging, hatte ich neue Probleme am Hals.

Denn ich bekam bereits beim Gedanken an die Schule heftige Bauch- und Kopfschmerzen. Außerdem spürte ich eine Riesenpanik, dass ich den versäumten Schulstoff nicht mehr nachholen würde können. Ich fühlte mich total überfordert und traute mich irgendwann gar nicht mehr in die Schule.

Schließlich wollte ich nicht der sein, der nie da ist und deshalb nicht mitkommt. Außerdem hatte ich mega Angst, die Klasse wiederholen zu müssen.

Alles zusammen brachte mich dazu, morgens lieber liegenzubleiben anstatt aufzustehen. Das hat meinen Eltern gar nicht gefallen. Ich glaube, sie haben sich ziemlich hilflos gefühlt.



Eines Tages schleppte mich meine Mutter zu einer Psychologin. Das hat mich wütend gemacht, weil ich mich für meine Probleme geschämt habe. Doch Frau Selig half mir sehr, und schon bald freute ich mich sogar auf die Termine mit ihr. Relativ rasch habe ich dann wieder stundenweise am Schulunterricht teilgenommen.

Lies meine Geschichte. Vielleicht erkennst du dich wieder!

Die Mitmach-Seiten im Anschluss an die Geschichte helfen dir, deine Situation besser zu verstehen und zurück in die Schule zu kommen.

Du wirst sehen, es funktioniert wirklich. Fang am besten gleich an zu lesen!

Viel Erfolg wünscht dir

dein Ben



„Guten Morgen Ben, es ist Zeit aufzustehen“, bestimmt Mama mit ihrer Aufstehstimme, geht zum Fenster und zieht mit einem Ruck die Rollos hoch.

„Ist das laut“, denkt Ben. Er kehrt dem Fenster den Rücken zu und rollt sich unter der Bettdecke ganz fest ein.

Mama setzt sich auf die Bettkante und klopft sanft auf Bens Rücken. „Komm, steh auf. Das Frühstück ist fertig“, sagt sie. „Ich kann nicht. Das Bett braucht mich“, grummelt Ben. Mama lacht und zupft an der Bettdecke, doch Ben steckt fest wie in einem Kokon.

„Ich mag kein Frühstück. Ich habe Bauchweh“, klingt es dumpf aus der Bettdecken-Mumie. „Seit wann denn?“, hakt Mama nach. „Schon die ganze Nacht“, flüstert Ben. „Tatsächlich? Du hast gar nichts gesagt“, meint Mama verwundert. „Bin ja kein Baby mehr“, sagt Ben etwas zu mürrisch.

Mama findet das eigenartig und kombiniert: „Gestern Abend war doch noch alles ok. Ah, genau. Heute ist Mittwoch. Kann es sein, dass du keinen Bock auf den Schwimmunterricht hast?“

„Du bist so gemein. Wieso sollte ich lügen“, schimpft Ben, wirft die Bettdecke zurück und sitzt plötzlich voller Wut aufrecht im Bett.

„In einer Minute bist du beim Frühstück“, sagt Mama mit ihrer keine-Widerrede-Stimme und verlässt das Zimmer.



Ben nippt an seinem Kakao und schiebt seine Müsli-Schüssel theatralisch zur Seite. „Ich will nichts essen und trinken. Ich habe Bauchweh.“

„Ach Ben, das ist wahrscheinlich wieder dein ‚Ich-fühl-mich-unwohl-Bauchweh‘. Wir waren deshalb in diesem Schuljahr schon öfters beim Arzt. Es war immer Fehlalarm, wie die verschiedenen Untersuchungen beweisen“, versucht Mama, Ben zu überzeugen.

Doch der fühlt sich total missverstanden und blufft: „Und wenn ich dann in dem kalten Wasser schwimme, wird mir auch noch übel, und vielleicht muss ich mich vor allen anderen übergeben. Willst du das?“

Mama seufzt bloß und sagt: „Ich lasse dich heute nicht daheimbleiben. Du warst bereits letzte Woche zwei Tage krank. Mach dich bitte für die Schule fertig.“

Ben funkelt sie wütend an und stampft mit lauten Schritten ins Bad. Widerwillig stopft er wenig später seine Pausenbrotbox und Trinkflasche in den Rucksack.

„Du brauchst mich nicht fahren. Ich komme alleine zurecht“, schnauzt er seine Mama an und lässt mit einem lautstarken Wumms die Tür hinter sich in Schloss fallen.



Ben verzieht sich wieder in sein Zimmer und legt sich ins Bett. „Bauchweh“, jammert er von unter der Decke.

Mama setzt sich auf die Bettkante. Sie gibt sich richtig Mühe, Ben zu motivieren, in die Schule zu gehen. Doch bereits beim Gedanken daran, von seinen Mitschülern ausgelacht oder im Unterricht aufgerufen zu werden, spürt Ben richtig starke Bauchschmerzen.

„Das Bauchweh ist bloß eine Ausrede, um daheim zu bleiben. Dein Job ist es, in die Schule zu gehen!“, diagnostiziert Mama.

Ben findet das gemein. „Mir geht es wirklich schlecht. Was soll ich in der Schule? Ich kann mich mit den Schmerzen überhaupt nicht konzentrieren. Frau Mödelmann wird mich bestimmt zur Schulärztin schicken. Die ruft euch dann wieder an“, versucht Ben, seine Mama zu überzeugen.

„Alles ist besser, als gleich zu Hause bleiben!“, antwortet Mama in strengem Ton. Doch Ben bleibt stur.

„Du bist kein Baby mehr“, seufzt Mama nach einer Weile. „Gegen deinen Willen kann ich dich nirgendwo hintragen. Ich wünsche, du würdest dich überwinden und in die Schule gehen.“ Sie steht auf und radelt zur Arbeit.

Ben dreht sich um und schläft eine Runde.

Dann wird ihm langweilig. Er schaltet den Fernseher ein, holt sich seinen Controller und fängt an zu spielen.



Am nächsten Morgen wird Ben mit einem komischen Gefühl wach. Die Aktion seiner Eltern hat ihn ziemlich durcheinandergebracht. Zu Hause ist es ungewöhnlich still. Neuerdings gehen seine Eltern in die Arbeit, ohne ihn davor zum Frühstück aufgeweckt zu haben und ohne sich zu verabschieden.

Bens Blick wandert zum Schreibtisch und zur Liste, die Mama dorthin gelegt hat. Beim Gedanken an Schule kommt sofort die Übelkeit. Er rennt auf die Toilette und übergibt sich. „Pfui, ist das eklig!“, schimpft er und spült seinen Mund aus. Genervt legt er sich wie gewohnt ins Bett.

Bald ist Ben langweilig. Seine Klasse hat gerade Englisch. Das Fach mag er eigentlich und die Lehrerin sowieso. Plötzlich fallen ihm ein paar andere gute Dinge aus der Schule ein. Zum Beispiel sein Freund Jakob, den er seit der Fußball-Attacke nicht mehr getroffen hat. Auf Jakobs viele freundliche Nachrichten hat er kein einziges Mal geantwortet.

„Jakob fehlt mir“, fällt Ben auf. Er blickt sich um und stellt fest: „In meinem Zimmer sieht es ziemlich schlimm aus.“ Er steigt aus dem Bett und räumt zuerst alle bunten Sachen weg. Dann packt er die Schmutzwäsche und stopft sie in den Wäschekorb.

„Pieep“ macht sein Handy. Mama schreibt: „Sei um 14:00 Uhr ausgehertig. Deine Lieblingsshirt und deine Lieblingshose warten im Bad auf dich.“ Ben entdeckt beides neben dem Waschbecken. „Was Mama wohl vorhat?“, grübelt er und ist sogar ein bisschen neugierig.



Am nächsten Morgen wird Ben mit einem komischen Gefühl wach. Die Aktion seiner Eltern hat ihn ziemlich durcheinandergebracht. Zu Hause ist es ungewöhnlich still. Neuerdings gehen seine Eltern in die Arbeit, ohne ihn davor zum Frühstück aufgeweckt zu haben und ohne sich zu verabschieden.

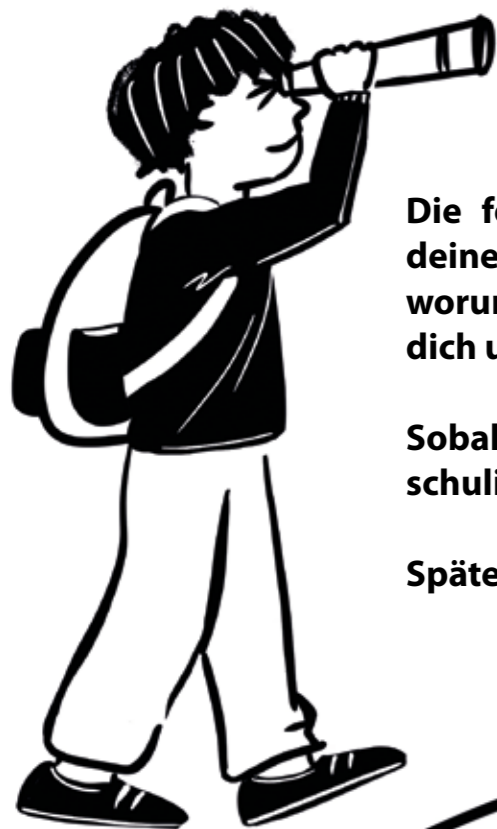
Bens Blick wandert zum Schreibtisch und zur Liste, die Mama dorthin gelegt hat. Beim Gedanken an Schule kommt sofort die Übelkeit. Er rennt auf die Toilette und übergibt sich. „Pfui, ist das eklig!“, schimpft er und spült seinen Mund aus. Genervt legt er sich wie gewohnt ins Bett.

Bald ist Ben langweilig. Seine Klasse hat gerade Englisch. Das Fach mag er eigentlich und die Lehrerin sowieso. Plötzlich fallen ihm ein paar andere gute Dinge aus der Schule ein. Zum Beispiel sein Freund Jakob, den er seit der Fußball-Attacke nicht mehr getroffen hat. Auf Jakobs viele freundliche Nachrichten hat er kein einziges Mal geantwortet.

„Jakob fehlt mir“, fällt Ben auf. Er blickt sich um und stellt fest: „In meinem Zimmer sieht es ziemlich schlimm aus.“ Er steigt aus dem Bett und räumt zuerst alle bunten Sachen weg. Dann packt er die Schmutzwäsche und stopft sie in den Wäschekorb.

„Pieep“ macht sein Handy. Mama schreibt: „Sei um 14:00 Uhr ausgehertig. Deine Lieblingsshirt und deine Lieblingshose warten im Bad auf dich.“ Ben entdeckt beides neben dem Waschbecken. „Was Mama wohl vorhat?“, grübelt er und ist sogar ein bisschen neugierig.





Mitmach-Seiten

Die folgenden Mitmach-Seiten sind nur für dich. Komm deinen Problemen auf die Spur und finde zunächst heraus, worum es bei dir wirklich geht. Anschließend kümmerst du dich um die passenden Lösungen.

Sobald du weißt, wo und wie du ansetzen kannst, sind positive schulische Erfahrungen wieder an der Tagesordnung.

Spätestens dann gehst du lieber wieder zurück in die Schule.

Lerne deine Ressourcen kennen. Schreibe/Zeichne alles auf.

Was machst du gerne?



Wovon träumst du?



Wie bist du drauf, wenn es dir gut geht?



Wie und wo möchtest du später leben?



Überprüfe nun deine Motivation für verschiedene Unterrichtsangebote.
Schreibe/Zeichne alles auf.

An welchem Unterricht nimmst du am liebsten teil?

Wo fehlst du häufig?

An welchen Tagen gehst du meistens früher nach Hause? Kreuze an.

STUNDENPLAN					
MO	DI	MI	DO	FR	SA

Wann fällt dir der Schulbesuch besonders schwer? Kreuze an und fülle aus.

- nach den Ferien
- nach Fehltagen
- an Montagen
- an Nachmittagen
- an Projekttagen
- an folgenden Tagen: _____

**Welche Entschuldigungen musst du vorlegen, wenn du in der Schule fehlst?
Kreuze an und fülle aus.**

Verlangt der Klassenlehrer/die Klassenlehrerin eine ärztliche Bestätigung für das Fernbleiben?

- Nein, weil _____

- Ja, ab _____ Tagen.



Hat dich die Tatsache, dass du so viele Entschuldigungen brauchst, schon mal in eine schwierige Situation gebracht?

- Nein, gar nicht.
- Ja, weil _____



Schreibt dich dein Arzt/deine Ärztin häufig für mehr als 3 Tage krank?

- Nein
- Ja, wegen _____



Hast du schon einmal eine Unterschrift nachgemacht, um dich selbst zu entschuldigen?

- Ja
- Nein
- Weiß nicht



Welche Ängste halten dich von der Schule fern? Kreuze die zutreffenden Antworten an.



Ich habe Angst davor, auf viele Menschen zu treffen, wie es am Bahnhof oder in Öffis der Fall ist.



Ich habe Angst, zu versagen.



Ich habe Angst, mich zu blamieren und ausgelacht zu werden.



Ich habe Prüfungsangst.



Ich habe Angst, etwas nicht zu verstehen.

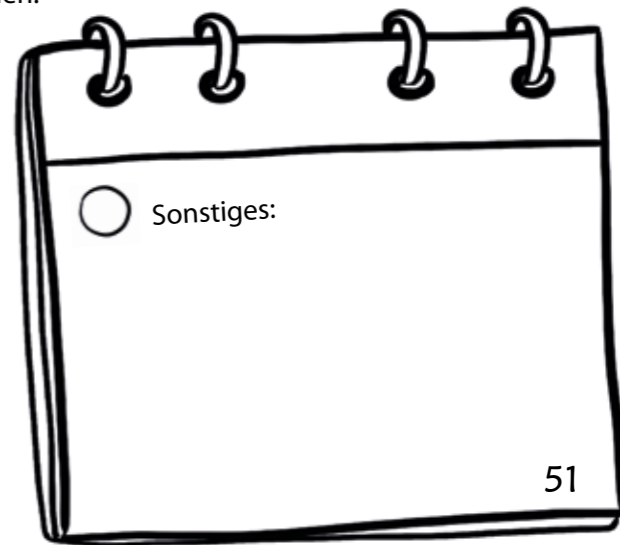


Ich habe Angst, mich von Mutter/Vater/anderer obsorgberechtigter Person zu trennen.

Ich habe Angst, dass etwas Schlimmes passiert.



Ich habe Angst, im Mittelpunkt zu stehen und in peinliche Situationen zu geraten.



Was tust du alles, um es morgens in die Schule zu schaffen? Kreuze an.



Zähne putzen



Duschen



Aufs Klo gehen



Anziehen



Pünktlich aufstehen



Frühsport



Mich ablenken



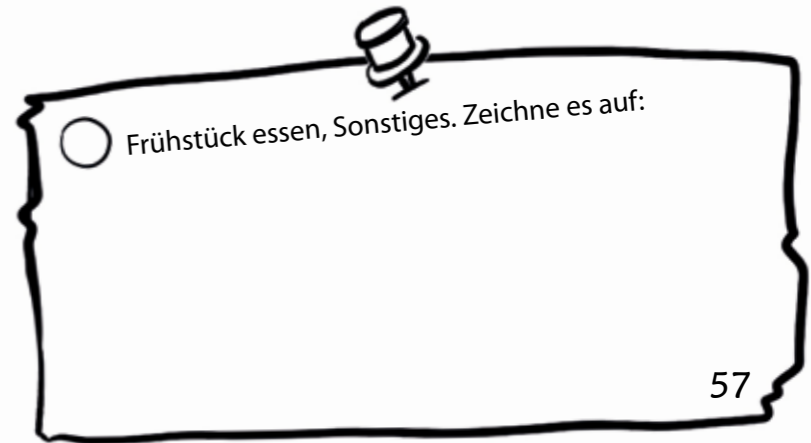
Schultasche packen



Mich beruhigen

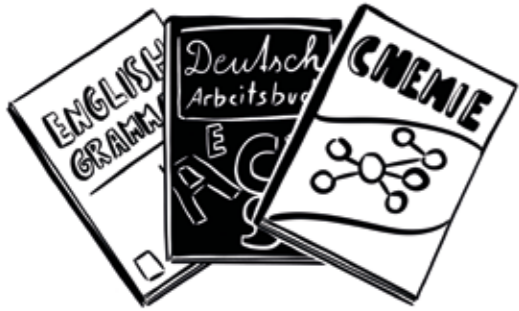


Mit meinem Haustier kuscheln



Frühstück essen, Sonstiges. Zeichne es auf:

Was machst du, wenn du zu Hause bist und die anderen in der Schule sind? Kreuze an.



Für die Schule lernen



Lesen



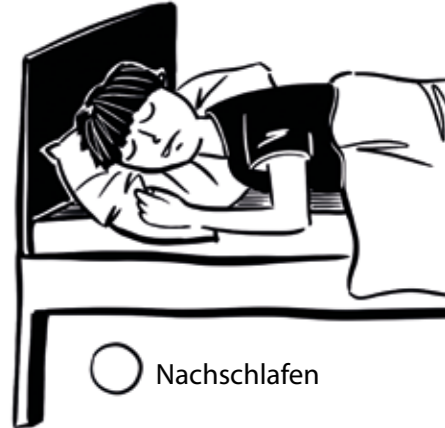
Haushaltsdinge erledigen



Haustiere versorgen



Handykram machen



Nachschlafen



Spielen



Kreativ sein



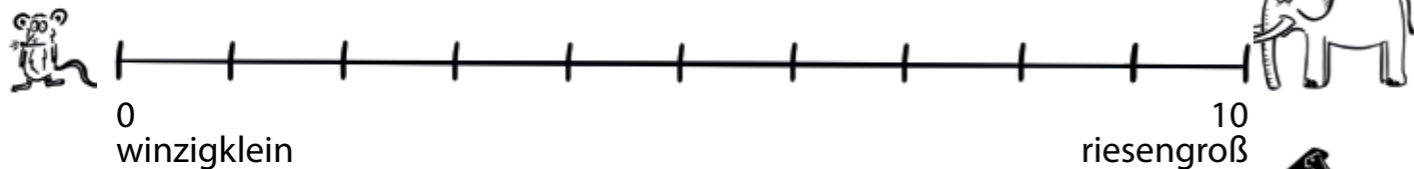
Geschwister betreuen



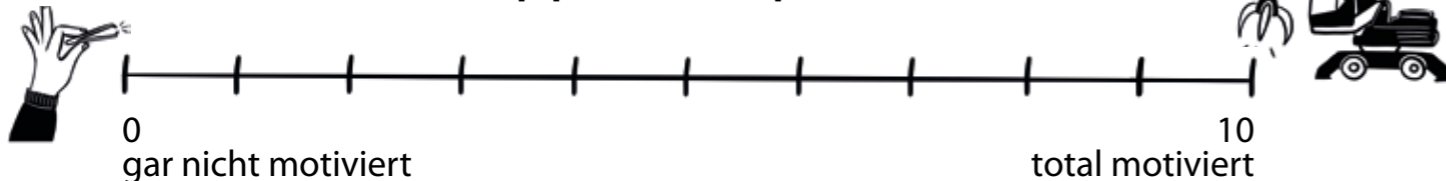
Serien/Filme schauen

Sonstiges:

Wie groß ist dein Hauptproblem? Zeichne es ein.



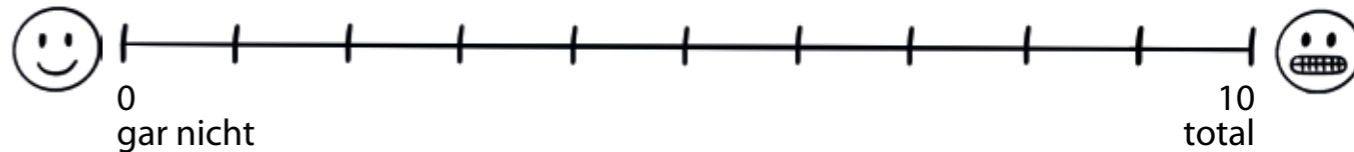
Wie motiviert bist du, dein Hauptproblem anzupacken? Zeichne es ein.



Was möchtest du erreichen?
Schreibe dein wichtigstes Ziel in
einem Wort auf:



Wie sehr bestimmt dein Hauptproblem gerade dein Leben? Zeichne es ein.

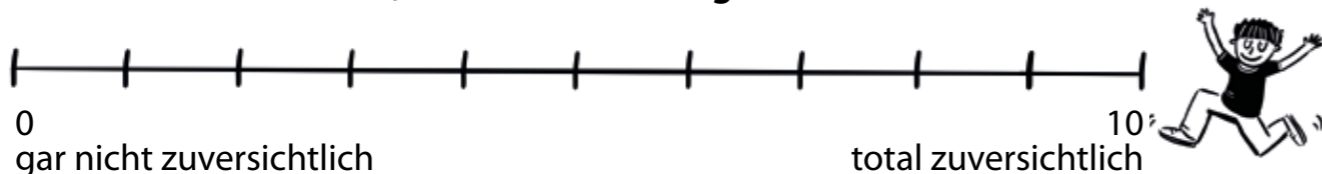


Was musst du lernen, damit du wieder zurück in die Schule gehen kannst? Denke auch an den Schulweg, die Aufgaben, das Lernen oder den Umgang mit anderen. Schreibe/Zeichne alles auf.



66

Wie zuversichtlich bist du, dass du dein wichtigstes Ziel erreichst? Zeichne es ein.



67

Was kannst du selbst tun, um deine Probleme zu lösen? Kreuze an, was zutrifft.



Selbstbewusster werden



Ängste überwinden



Wissenslücken füllen



Normalen Tag- und Nacht-Rhythmus bekommen



Mit Mobbing umgehen lernen



Freund:innen finden



Schule/Schulklasse wechseln



Gefühle steuern lernen



Anspannung verkleinern



Sich mehr an Regeln halten



Die Schulpflicht oder den Schulbesuch ernster nehmen



Hausaufgaben machen und abgeben

Was machst du bereits oder hast du bereits gemacht, um deine Probleme zu lösen? Kreuze an, was zutrifft.



Selbstbewusster werden



Ängste überwinden



Wissenslücken füllen



Normalen Tag- und Nacht-Rhythmus bekommen



Mit Mobbing umgehen lernen



Freund:innen finden



Schule/Schulklasse wechseln



Gefühle steuern lernen



Anspannung verkleinern



Sich mehr an Regeln halten



Die Schulpflicht oder den Schulbesuch ernster nehmen



Hausaufgaben machen und abgeben

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



Schule und Hausaufgaben sind für Max die reinste Qual.

Mal ist er verträumt und schusselig, dann wieder übertrieben aktiv. Die kleinste Unstimmigkeit bringt ihn auf die Palme.

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird?

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren, das eigene Handeln bewusster wahrzunehmen und gezielt dort anzusetzen, wo es nötig ist. Der individuelle Wochenplaner hilft, Pflichten und angenehme Aktivitäten im Blick zu haben. Das macht selbstwirksamer, selbstbewusster und das Leben schöner.



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

„Du bist ein Tollpatsch!“, „Du bist ein Wirbelwind!“, „Du bist ein Vergissmeinnicht!“ – Sätze wie diese hört Lucca viel zu oft, und das macht keinen Spaß.

„Du hast ADHS. Dein Gehirn funktioniert anders als bei den meisten anderen Kindern“, erklärt die Psychologin. Lucca hat einen Mangel an Botenstoffen, die für Motivation und Aufmerksamkeit im Gehirn zuständig sind.

Damit aus Lucca trotz ADHS-Turbo ein Kind mit ganz viel positiver Selbstwahrnehmung wird, braucht es den gezielten Blick auf die Stärken. „Du bist ein Löwen-Beschützer!“, sagt Luccas Schwester. Und schon fallen ihm viele weitere Dinge ein, die er besonders gut kann. Das macht Lucca glücklich.

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie, wie sie persönliche Ziele benennen und ihre Ressourcen aktivieren. Im Anschluss an die bunt illustrierte Geschichte liefern zahlreiche Mitmach-Seiten jede Menge supergute ADHS-Ideen.

SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

In diesem SOWAS!-Buch lernen ADHS-Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie und genaue Selbstbeobachtung jeden Tag mehr über sich selbst und ihre Ressourcen. Das sind ganz spezielle Kompetenzen, die tief in uns schlummern.

„Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen“ richtet dafür über einen Zeitraum von 12 Wochen den Blick auf bereits vorhandene oder noch zu aktivierende Fähigkeiten: Empathie, Entspannung, Fairness, Freundschaft, Gefühle, Hobby, Kreativität, Motivation, Optimismus, Selbstbewusstsein, Stressbewältigung und Zielverfolgung.

Dieses SOWAS!-Buch ist sowohl selbstständig zu Hause als auch mit psychologischer oder psychotherapeutischer Anleitung im Einzel- oder Gruppensetting anwendbar.

SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at



Dein innerer Schatz – Durch Selbstbeobachtung und Reflexion die Persönlichkeitsentwicklung stärken

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. 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.



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

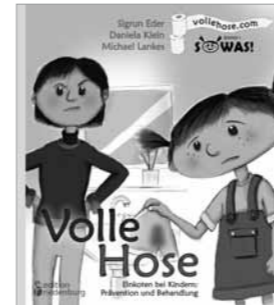
Packt dich manchmal hinterrücks die Angst und lässt dich nicht mehr los? Sorgt sie für schlaflose Nächte und Panikattacken? Dann hast du bestimmt ein Angstproblem! In diesem Buch verraten wir dir, wie du die fiesen Plagegeister Zweifel, Unsicherheit, Angst und Panik verkleinern und sogar ganz loswerden kannst. So hast du mehr Zeit für Freund*innen und echten Spaß am Leben. Bonus-Material: „Schrumpf-die-Angst-immerwieder-Karten“



Die Darmhelden – Auf Abenteuerreise durch das Mikrobiom

Hinter den Zähnen in der Mundhöhle beginnt eine rasante Fahrt: Der Nahrungsbrei wird runtergeschluckt und landet direkt in der brodelnden Magensäure! Unendlich viele Helferchen zersetzen das, was du isst und trinkst, in mikrokleine Bestandteile. Damit am Ende alles gut verdaut wird, sind Biffi Bifidobakterium, Candi Candida und Mica Microvirus Tag und Nacht für dich im Einsatz. Doch nicht nur sie besiedeln im Mikrobiom deinen Darm: Außer ihnen existieren nämlich die faulen Faulibakterien, die den Darmheld:innen das Leben wirklich schwer machen können.

SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe



SOWAS-Buch.de



SOWAS-Buch.de



edition
riedenburg
editionriedenburg.at

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



Dein Verlag.

