

# KINDER-TEIL

# HALLO!

Hast du manchmal Angst? Wir schon. Wir, das sind Ulrike und Fabian. Wir sind jetzt erwachsen und haben schon eigene Kinder. Als wir im Kindergarten und in der Schule waren, hatten wir oft Angst. Wovor, das siehst du auf diesen Bildern.





Wir haben gemerkt: Die Angst kommt uns immer mal wieder besuchen, auch heute noch. Aber wenn wir unsere Angst kennenlernen, können wir viel besser mit ihr leben. Wir spüren, wann Angst uns warnt und helfen kann. Oder wann sie uns einengt, lähmt und wir ihr mutig entgegenzutreten sollten.

Damit du das auch kannst, haben wir dieses Buch geschrieben. Du erfährst, was dir dabei hilft, damit aus einem kleinen Angstgefühl kein großes Angstmonster wird.

Es ist ein Mitmachbuch. Du darfst hineinkritzeln, malen und selber schreiben oder einen Erwachsenen für dich schreiben lassen. Keine Angst, dafür ist dein Buch da!

Alle Seiten zum Mitmachen sind Vorschläge für dich. Du musst nicht – wie bei Hausaufgaben – jede einzelne Übung machen und sie genau so ausfüllen, wie wir das vorschlagen. Stattdessen darfst du die Fragen und Ideen so abwandeln, wie sie dir gefallen, oder auch mal einige ganz auslassen. Vielleicht brauchst du manchmal Zeit, um nachzudenken ... oder vielleicht magst du auch lieber mit deinen Eltern sprechen, als zu malen und zu schreiben – all das ist o.k.!

*Herzlich,  
Ulrike und Fabian*

# WAS IST EIGENTLICH ANGST?

Angst ...

- hat jeder Mensch, Kinder ebenso wie Erwachsene, schwächere und zurückhaltende Menschen ebenso wie kräftige Draufgänger.
- fühlt sich für jede Person und bei jedem Angst-Moment ein bisschen anders an.
- bekommen wir, wenn wir uns von einem Lebewesen, einer Situation oder Sache bedroht fühlen.
- kann von einem kleinen zum riesengroßen Gefühl anwachsen.
- breitet sich wie eine Welle rasch in unserem ganzen Körper aus und ebbt dann wieder ab.
- macht, dass wir zeitweise kaum noch an etwas anderes denken können.