

KLEINE DINOS, GROßE GEFÜHLE

WAS DU FÜHLST UND WIE
DU DAMIT UMGEHEN KANNST

Geschrieben von
**SWAPNA HADDOW
& DR. DIPLO**



Illustriert von
YITING LEE

Beraten von der Kinderpsychologin
AMBER OWEN

PRESTEL

München • London • New York



LERNE DIE DINOS KENNEN

Ich bin's, Doktor Diplo!
Hier siehst du meine Freunde, die dir
ihre Geschichten erzählen werden.



SEITE 10

Stani ist ein
WÜTENDER STEGOSAURUS.
Sein heutiger Tag war schrecklich.



SEITE 20

Das ist Ruben, ein
ÄNGSTLICHER T-REX,
der sich im Dunkeln fürchtet.



SEITE 30

Ali ist ein
TRAURIGER ALLOSAURUS.
Er hat Kummer, weil seine Oma wegzieht.



SEITE 40

Teresa, ein
AUFGEREGTES PTEROSAURUS-MÄDCHEN,
denkt nur noch an ihren Geburtstag.



SEITE 50

Victoria, ein
EINSAMES VELOCIRAPTOR-MÄDCHEN,
ist ganz neu im Dino-Dorf.



SEITE 60

PLESIOSAURUS Paul **SCHÄMT SICH**
wegen seines Körpers. Wir helfen ihm,
sich besser damit zu fühlen.



SEITE 70

Das ist Anna, ein
GLÜCKLICHES ANKYLOSAURUS-MÄDCHEN.
Sie besucht ihre Oma.



SEITE 80

Da kommt Theo, ein
ÜBERFORDERTER TRICERATOPS,
der zu viel um die Ohren hat.



SEITE 90

Jan, ein
GELANGWEILTER IGUANODON,
ist in der Schule unkonzentriert.



SEITE 100

Und das ist Nino, ein
SPINOSAURUS, der **MIT SICH**
TOTAL ZUFRIEDEN ist.

Ich bin Dr. Diplo. Ich möchte dir als Erstes
kurz meine eigene Geschichte erzählen.

Als Kind habe ich mir
ständig Sorgen gemacht ...





Wird sie uns mit Gruselstimme vorlesen?

Weiß sie, dass ich ungern draußen spiele?

Wird sie mich fressen?

Mein Kuschelstein ist weg.

Es gibt viel zu viel zu tun.
Ich habe schon Bauchschmerzen.

Nimm meinen!

Das ist aber nicht derselbe.

Sieht aber gleich aus.



Also habe ich Dinge
ausprobiert, von denen ich
dachte, dass sie mir helfen
könnten, wie Yoga ...



... Achtsamkeit.



... Sport.



Und ich habe über meine
Gefühle gesprochen.



Ich habe auf meinen Körper
geachtet. Und ich habe gespürt,
dass ich etwas tun kann, um
meine Gefühle zu beeinflussen.



Dann habe ich gesehen,
dass es anderen Dinosauriern
auch nicht so gut ging.

Ich bin wütend.



Ich will zu meiner
Mama.



Ich kann das
nicht.

Also habe ich meine Höhle für die Dinos
um mich herum geöffnet, um ihnen mit dem,
was ich gelernt hatte, zu helfen.



Meine Geschichten und die Übungen in diesem Buch sollen auch dir helfen, mit schwierigen Gefühlen umzugehen.

