

INHALT

Einleitung	7
Kapitel 1: Gefühle spüren	9
1. Was das Herz schneller schlagen lässt	10
2. Angenehme und unbehagliche Gefühle	12
3. Gefühle eines Tages	14
4. Linien mit Gefühl	16
5. Gefühl und Bewegung 1	18
6. Gefühle fließen lassen	20
7. Gefühle definieren	22
8. Gefühl und Bewegung 2	24
9. Ansichten	26
10. Gemischte Gefühle	28
11. Wie geht es dir?	30
12. Daumen hoch – Daumen runter	32
Kapitel 2: Liebe und Sinnlichkeit	33
13. Namen, die die Liebe findet	34
14. Liebe und Hass	36
15. Signale der Liebe	38
16. Bild-Gedicht	40
17. Verliebt	42
18. Zum Fressen gern	44
19. Küssen	46
20. Versprechen	48
21. Enttäuschungen	50
22. Liebesbriefe	52
Kapitel 3: Mut und Selbstvertrauen	55
23. Super-Kid	56
24. Monster	58
25. In der Wildnis überleben	60
26. Rede an den Berg	62
27. Mutproben	64
28. Wozu ich Mut brauche	66
29. Modelle	67
Kapitel 4: Wut und Ärger	69
30. Tücke des Objekts	70
31. Ein Ort, den ich hasse	72
32. Verhalten, das nervt	74
33. Zufrieden – genervt	76
34. Wutbilder	78

35. Schieben	80
36. Schreien	82
37. Ziehen	84
38. Beschwerden	86
39. Wünsche an die Gruppe	88
40. Ein Feind	90
41. Strafgericht	92
42. Schimpfworte	94
43. Spott	96
44. Schlagen	98
45. Drohungen	100
46. Ignorieren	102
47. Zorn auf die Eltern	104
48. Ärger über die Lehrer	106

Kapitel 5: Ängste und Befürchtungen

49. Angsttraum mit gutem Ende	109
50. Katastrophenängste	110
51. Wovor ich mich fürchten sollte	114
52. Alltagsängste	116
53. Einen Ausweg suchen	118
54. Schüchternheit	120
55. Unsichtbar	122
56. Angst vor Unbequemlichkeiten	124

Kapitel 6: Natur und Umwelt

57. Meine Umgebung	127
58. Charaktere aus der Nachbarschaft	128
59. Meine Welt	129
60. Ein Platz zum Lachen oder Weinen	130
61. Hören	132
62. Berühren	133
63. Natur-Collage	135
64. Ein Wassertropfen	137
65. Angsttraum eines Tieres	139