

# Inhalt

<b>Hallo, kleine Entdecker! .....</b>	<b>1</b>
Die Welt der Gefühle entdecken.....	1
Wir sind alle verschieden: Wie fühlt sich Wut an?.....	3
Erkunden: Ein Spaß mit Emojis!.....	5
<b>Treffen mit dem Wut-Monster .....</b>	<b>10</b>
Die Abenteuer des Wut-Monsters: Eine spannende Geschichte .....	10
Die Wut-Monster-Show: Wie verhält es sich, wenn es auftaucht?.....	15
Unsere Wut-Monster: Malen oder Basteln wir unsere eigenen!.....	18
<b>Der Wut-Monster-Check .....</b>	<b>25</b>
Wut-Detektive unterwegs: Lernen, Wut rechtzeitig zu erkennen .....	25
Unsere Wut-Skala: Wie stark ist unsere Wut? .....	34
Das Wut-Tagebuch: Notieren wir unsere Wut-Geschichten!.....	39
<b>Die Bändigungsstrategien.....</b>	<b>41</b>
Superhelden-Tricks: Wie wir unsere Wut bändigen können.....	41
Abenteuer im Wut-Wald: Entspannungsreise für ruhige Momente .....	45
Bunte Blasen pusten: Eine Atemübung für entspannte Stunden! .....	48
<b>Wut in Action: Geschichten von kleinen Helden .....</b>	<b>52</b>
Die Geschichte von Emily und dem Wutanfall .....	52
Paula und das Wut-Monster im Fußballspiel: Eine Mutgeschichte.....	59
Lukas und die Wut-Explosion: Wie Freunde helfen können .....	63
<b>Die verborgene Superkraft .....</b>	<b>70</b>
Unsere Superkräfte entdecken: Wie Wut uns stark macht.....	71
Kreative Wut-Kunst: Malen, Basteln und Gestalten.....	75
Die Wut-Tanzparty: Gemeinsam die Energie der Wut spüren!.....	79
<b>Mitühlende Freunde und die Magie der Vergebung .....</b>	<b>81</b>
Freunde, die mitfühlen: Warum Mitgefühl wichtig ist.....	82
Die Geschichte von Tim und der verlorenen Schultasche: Vergebung lernen .....	86
Unsere Verzeih-Geschichten: Teilen wir Momente, in denen wir vergeben haben! .....	97

<b>Auf Wiedersehen, Wut-Monster! .....</b>	<b>99</b>
Abschiedsrituale: Loslassen von Wut.....	100
Wut-Monster-Parade: Ein Umzug für den Abschied .....	117
Unsere Wut-Monster-Zeremonie: Feiern wir, wie wir unsere Wut bezwungen haben! .....	120
<b>Wut ist natürlich .....</b>	<b>129</b>
<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>130</b>