

Inhalt

Hallo, kleine Entdecker!	1
Die Welt der Gefühle entdecken	1
Wir sind alle verschieden: Wie fühlt sich Wut an?	3
Erkunden: Ein Spaß mit Emojis!	5
Treffen mit dem Wut-Monster	10
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
Der Wut-Monster-Check	25
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
Die Bändigungsstrategien	41
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
Wut in Action: Geschichten von kleinen Helden	52
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
Die verborgene Superkraft	70
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
Mitfühlende Freunde und die Magie der Vergebung	81
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

Auf Wiedersehen, Wut-Monster!	99
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
Wut ist natürlich	129
Quellenverzeichnis.....	130