

Inhalt

Einleitung

10

FREUDE

- Steckbrief 12
- Land der Freude 14
- Ausmalen 16
- Playlist 17
- Worüber freust du dich? 18

LIEBE

- Steckbrief 20
- Land der Liebe 22
- Ausmalen 24
- Playlist 25
- Sei dein
größter Fan! 26

WUT

- Steckbrief 28
- Land der Wut 30
- Ausmalen 32
- Playlist 33
- Willkommen
im Wut-Camp 34

ANGST

- Steckbrief 36
- Land der Angst 38
- Ausmalen 40
- Playlist 41
- Was hilft dir bei Angst? 42

KUMMER

Steckbrief	44
Land des Kummers	46
Ausmalen	48
Playlist	49
Was hilft bei Kummer?	50

ÜBERRASCHUNG

Steckbrief	52
Land der Überraschung	54
Ausmalen	56
Playlist	57
Mach dein Leben überraschender!	
Aber wie?	58

WOCHEN- & MONATSÜBERSICHTEN

□ Gefühls-Check: Woche 1	60
□ Gefühls-Check: Woche 2	62
□ Gefühls-Check: Woche 3	64
□ Gefühls-Check: Woche 4	66
□ Gefühls-Rückblick: Monat 1	68
□ Gefühls-Check: Woche 5	70
□ Gefühls-Check: Woche 6	72
□ Gefühls-Check: Woche 7	74
□ Gefühls-Check: Woche 8	76
□ Gefühls-Rückblick: Monat 2	78
□ Gefühls-Check: Woche 9	80
□ Gefühls-Check: Woche 10	82
□ Gefühls-Check: Woche 11	84
□ Gefühls-Check: Woche 12	86
□ Gefühls-Rückblick: Monat 3	88
□ Gefühls-Check: Woche 13	90
□ Gefühls-Check: Woche 14	92
□ Gefühls-Check: Woche 15	94
□ Gefühls-Check: Woche 16	96
□ Gefühls-Rückblick: Monat 4	98
□ Gefühls-Check: Woche 17	100
□ Gefühls-Check: Woche 18	102
□ Gefühls-Check: Woche 19	104
□ Gefühls-Check: Woche 20	106
□ Gefühls-Rückblick: Monat 5	108
□ Gefühls-Check: Woche 21	110
□ Gefühls-Check: Woche 22	112
□ Gefühls-Check: Woche 23	114
□ Gefühls-Check: Woche 24	116
□ Gefühls-Check: Woche 25	118
□ Gefühls-Rückblick: Monat 6	120

Das sagen Expertinnen	122
Über die Illustratorin	124
Impressum	125