

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4	Wimmelbild „Angst“ .....	52
<b>Einleitung</b> .....	5	Meine Angst .....	53
<b>Gefühle</b>		Wann spürst du Angst? .....	54
Gefühlspantomime .....	7	Wo fühlst du deine Angst? .....	55
Gefühle ordnen .....	11	Ängstlich wie ein Tier .....	56
Reise ins Land der Gefühle .....	12	Mein Angstmonster .....	57
Buchstabensalat .....	13	Erste-Hilfe-Übungen gegen Angst .....	58
Ein Satz mit vielen Gefühlen .....	15	Fantasiereise „Mein Angstmonster“ .....	60
Sechs Hüte .....	16	Schutzanzug der Riesenechse .....	61
Gefühlsblume .....	17	Rezept „Schokoladenschnecken“ .....	63
<b>Freude</b>		<b>Trauer</b>	
Geschichte „Die Glückserbsen“ .....	21	Geschichte „Die Trauerweide“ .....	64
Wie sieht Freude aus? .....	22	Wie sieht Trauer aus? .....	65
Wimmelbild „Freude“ .....	24	Wimmelbild „Trauer“ .....	67
Meine Freude .....	25	Meine Trauer .....	68
Wann spürst du Freude? .....	26	Wann spürst du Trauer? .....	69
Wo fühlst du deine Freude? .....	27	Wo fühlst du deine Trauer? .....	70
Maske der Freude .....	28	Ein kaputtes Herz .....	71
Bild der Freude .....	29	Trostengel .....	72
Die Glückserbsen-Übung .....	30	Fantasiereise „Kraftquelle“ .....	74
Fantasiereise „Der Glücksbringer“ .....	31	Streichelmassage „Belegte Trostbrote“ .....	75
Die Schweineübung – Koreanische		Rezept „Belegte Trostbrote“ .....	76
Selbstmassage .....	32	<b>Liebe</b>	
Rezept „Gute-Laune-Kekse“ .....	33	Geschichte „Große Liebe“ .....	77
<b>Wut</b>		Wie sieht Liebe aus? .....	78
Geschichte „Wut ist wie ein Gewitter“ .....	34	Wimmelbild „Liebe“ .....	80
Wie sieht Wut aus? .....	35	Meine Liebe .....	81
Wimmelbild „Wut“ .....	37	Wann spürst du Liebe? .....	82
Meine Wut .....	38	Wo fühlst du deine Liebe? .....	83
Wann spürst du Wut? .....	39	Liebesquiz .....	84
Wo fühlst du deine Wut? .....	40	Auf Wolke 7 .....	86
Gewitterorchester .....	41	Was ich an dir mag .....	86
Wutcollage .....	42	Ballon der Liebe .....	87
Erste-Hilfe-Übungen gegen Wut .....	43	Liebesbrief an mich .....	88
Fantasiereise „Die wütende Zitrone“ .....	45	Fantasiereise „Der Ballon der Liebe“ .....	89
Gewittermassage .....	46	Spüre dein Herz .....	90
Rezept „Wutcocktail“ .....	48	Rezept „Liebesapfel“ .....	91
<b>Angst</b>		<b>Literatur</b> .....	92
Geschichte „Echsenhaut“ .....	49		
Wie sieht Angst aus? .....	50		