

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Wimmelbild „Angst“	52
Einleitung	5	Meine Angst	53
Gefühle		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	Schutanzug der Riesenechse	61
Gefühlsblume	17	Rezept „Schokoladenschnecken“	63
Freude		Trauer	
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 kaputes 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		
Rezept „Gute-Laune-Kekse“	33	Liebe	
Wut		Geschichte „Große Liebe“	77
Geschichte „Wut ist wie ein Gewitter“	34	Wie sieht Liebe aus?	78
Wie sieht Wut aus?	35	Wimmelbild „Liebe“	80
Wimmelbild „Wut“	37	Meine Liebe	81
Meine Wut	38	Wann spürst du Liebe?	82
Wann spürst du Wut?	39	Wo fühlst du deine Liebe?	83
Wo fühlst du deine Wut?	40	Liebesquiz	84
Gewitterorchester	41	Auf Wolke 7	86
Wutcollage	42	Was ich an dir mag	86
Erste-Hilfe-Übungen gegen Wut	43	Ballon der Liebe	87
Fantasiereise „Die wütende Zitrone“	45	Liebesbrief an mich	88
Gewittermassage	46	Fantasiereise „Der Ballon der Liebe“	89
Rezept „Wutcocktail“	48	Spüre dein Herz	90
Angst		Rezept „Liebesapfel“	91
Geschichte „Echsenhaut“	49	Literatur	92
Wie sieht Angst aus?	50		