

INHALT

Hinweis für Eltern und Betreuende 6
Alles wird gut 7

Wenn du WÜTEND bist . . . 9

Ampel 10
Vulkanatmung 13
Der Gedankenzug 14
Worte mit Zauberkraft 17

Wenn du AUFGEREGT bist . . . 19

Prickelnde Hände 21
Schmetterlingsumarmung 22
Rüttel dich und schüttel dich! 25
Hüpft wie ein Springteufel! 26

Wenn du ANGST hast . . . 29

Spül deine Sorgen weg! 31

Unkraut jäten 32

Seestern-Atmung 35

Ich kann was tun! 36

Wenn du TRAURIG bist . . . 39

Silberstreif am Horizont 40

Mein Glücksort 43

Kreis-Atmung 44

Gewitterwolken 46