

# 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  
Hüpf 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