

edition  
riedenburg

Sigrun Eder  
Hannah-Marie Heine  
Birgit Brandl

BAND 13 BILDER  
**SÜWAS!**  
macht Kinder zu Experten  
für sich selbst



# Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen

Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen



**e**dition  
**r**riedenburg  
editionriedenburg.at

Wenn Rosa alleine einkaufen soll oder der fiese Fabian sie ärgert, passiert es: Sie bekommt Angst und ihr Gesicht wird knallrot. Darüber ist Rosa traurig. Wie gerne würde sie ihren Spitznamen „Tomaten-Rosa“ endlich loswerden und mutiger sein!

Unerwartet sitzt eines Tages das niedliche Mut-Mach-Monsterchen in Rosas Zimmer. Seine Tipps helfen ihr, die Angst wegzuatmen und sich schöne Bilder in den Kopf zu zaubern. Frisch gestärkt durch eine Extra-Portion Mut schafft es Rosa, ihre Ängste zu überwinden. Nun kann sie selbstbewusst alleine einkaufen und muss unangenehme Situationen nicht mehr aus dem Weg gehen.

„Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“ hilft ängstlichen und schüchternen Kindern, herausfordernde Situationen selbstbewusster und gelassener zu meistern.

Interaktive Mit-Mach-Seiten ermöglichen es, Angstgefühle besser zu verstehen und sie positiv zu beeinflussen. So bekommen Kinder Mut und legen ihre Schüchternheit ab. Denn SOWAS! macht Kinder zu Experten für sich selbst.

**BAND 13 BILDER**  
**SOWAS!**  
SOWAS-Buch.de

ISBN 978-3-903085-30-5



9 783903 085305

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

#### Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, PsychologIn oder PsychotherapeutIn.

#### Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	Juni 2016
© 2016	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>

Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-30-5

## Hallo du!

Ich bin Rosa. In manchen Situationen habe ich Angst. Wenn ich alleine einkaufen soll zum Beispiel, oder wenn mich jemand ärgert. Mein Kopf wird vor Aufregung rot wie eine Tomate und kein Pieps kommt aus meinem Mund.

Ich wünsche mir oft, dass ich mich gegen die Angst wehren kann und sie verschwindet.

Kennst du das mit der Angst auch? In welchen Situationen hast du Angst? Und was machst du, wenn die Angst zu dir kommt?

Lies meine Geschichte. Ich erzähle dir von meiner Begegnung mit dem Mut-Mach-Monsterchen. Seit ich das Mut-Mach-Monsterchen kennengelernt habe, ist vieles leichter. Es hat mir nämlich tolle Tricks verraten.

Die Mit-Mach-Seiten helfen dir, die Angst zu besiegen und mutiger zu werden.

Du schaffst das!

## Deine Rosa



Das ist Rosa. Rosa ist neun Jahre alt. In der Schule sitzt sie neben Simon. Und gleich gegenüber, da sitzt der fiese Fabian. Wann immer es geht, ärgert er Rosa und freut sich dann diebisch darüber, dass sie wieder rot wie eine Tomate wird. Darum nennt sie der fiese Fabian auch „Tomaten-Rosa“.

Eigentlich ist der fiese Fabian daran schuld, dass Rosa nicht mehr gerne in die Schule geht.

Wenn sie doch nicht so schüchtern wäre!



Nicht nur in der Schule ist das mit dem Schüchternsein ein Problem. Heute Nachmittag zum Beispiel, da ist Rosa gemeinsam mit Mama zum See geradelt. Nach dem Schwimmen hat sich Rosa ein Eis gewünscht. Sie weiß genau, welches sie möchte.

Doch als Rosa am Kiosk an der Reihe ist, passiert es schon wieder: Sie macht den Mund auf, aber nicht mal ein klitzekleiner Pieps kommt heraus.

„Oje, ich kann das nicht!“, denkt sich Rosa.

„Alles ist gut, Rosa“, sagt Mama und umarmt Rosa liebevoll. Dann bestellt Mama für Rosa das Eis.



Lange nach der Gute-Nacht-Geschichte von Papa liegt Rosa noch hellwach im Bett. Ihr Kopfkissen ist tränennass. Die Sache mit dem Kiosk macht sie traurig. Zu oft ist es ihr schon passiert, dass sie nicht sagen konnte, was sie wollte.

Rosa drückt ihr Kuschel-Schaf Mähmäh ganz fest an sich, wischt sich die Tränen aus dem Gesicht und seufzt: „Ach, wäre ich bloß ein kleines bisschen mutiger.“



Ein Geräusch in der Stille lässt Rosa aufhören. Mit klopfendem Herzen blickt sie sich suchend im dunklen Zimmer um.

Am Fußboden, direkt unter dem Nachtlicht, entdeckt sie etwas Kleines. Rosa erschrickt.

„Du bist ok!“, sagt das kuschelige Wesen. Rosa schaut verdutzt. Hat das Tierchen etwa sie gemeint? Sie zwickt sich in den Arm und zwinkert ein paar Mal. Vielleicht träumt sie bloß, ohne es zu merken.

Doch das kleine Etwas ist immer noch da und sieht sie aus seinen kleinen dunkelgrünen Kulleraugen erwartungsvoll an.



„Wer bist du?“, fragt Rosa neugierig.

„Ich bin das Mut-Mach-Monsterchen“, stellt sich das merkwürdige Etwas vor. Seine Stimme klingt wie eine Mischung aus Musik und Meeresrauschen. Als würde es sprechen und singen gleichzeitig. Sprechsingend sozusagen.

„Ich bin Rosa“, sagt Rosa und lächelt.

Das Mut-Mach-Monsterchen klettert auf Rosas Bett. Es ergreift ihren kleinen Finger und schüttelt ihn kräftig. Das fühlt sich lustig an.

„Hallo Rosa“, sprechsingt es.



„Ich bin jetzt eine Zeit lang für dich da“, verkündet das Mut-Mach-Monsterchen selbstsicher. „Wir üben zusammen das Mutigsein!“, sprechsingt es und klopft sich dabei auf den Kugelbauch.

„Wie denn?“, will Rosa vom Mut-Mach-Monsterchen wissen.

„Ich verrate dir ein paar Tricks, wie du deine Angst besiegen kannst“, erklärt es. „Bist du bereit für deine erste Übung?“

Rosa freut sich und bekommt ein warmes Gefühl im Bauch.





Die nächsten Seiten sind nur für dich. Sie helfen dir, mehr über dich zu erfahren, und bringen dich auch auf neue Ideen. Hol dir deine Stifte und leg los! Falls du noch nicht lesen kannst, lasse dir von einer Person helfen, der du vertraust.



Was magst du an dir? Was kannst du gut? Worauf bist du stolz?  
Schreibe alles auf.




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

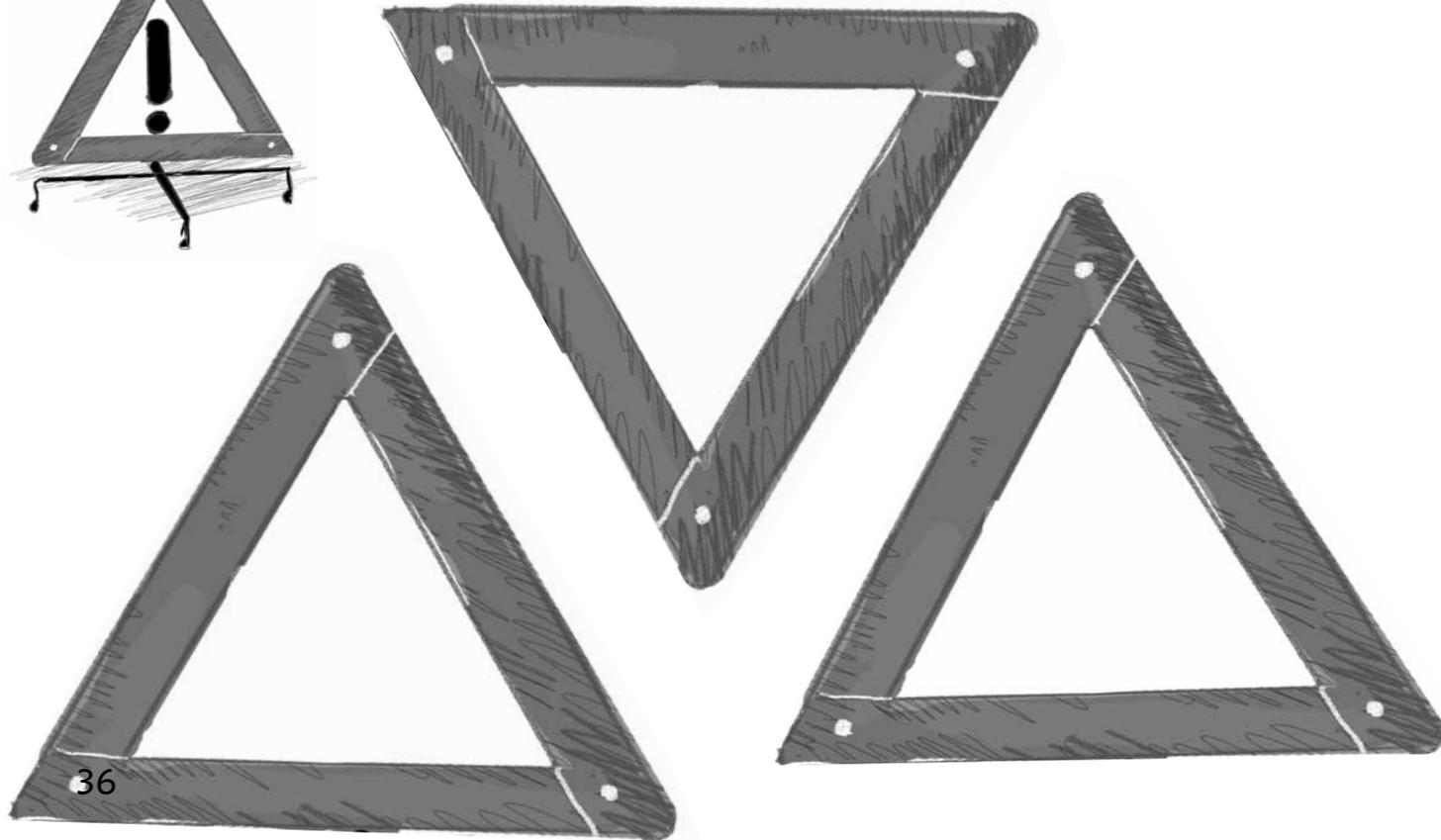


---



Du bist ok!

Wofür ist Angst gut? Finde heraus, was die guten Seiten der Angst sind.



Woran merkst du, dass du Angst hast? Kreuze an. Du kannst auch weitere Anzeichen dazuschreiben.

- Zittern
- schwitzige Hände
- Herzklopfen
- Kloß im Hals
- Gänsehaut
- Achselschweiß
- Erstarren
- Luft anhalten
- 
- 
- 
- 
- 
-

**Kennst du das Einmaleins des Rotwerdens? Rosa zeigt es dir.  
Wie läuft es bei dir ab?**

Sagt der fiese Fabian zu Rosa „Tomaten-Rosa“, spannt sich ihr Körper wie bei Gefahr stark an.

Tomaten-Rosa!



Rosa will ihre Gefühle vor anderen verbergen und denkt:

Hoffentlich werde ich nicht rot!



Rosas Kopf wird ganz rot.

Rosa findet es peinlich, vor der Klasse bloßgestellt zu werden.

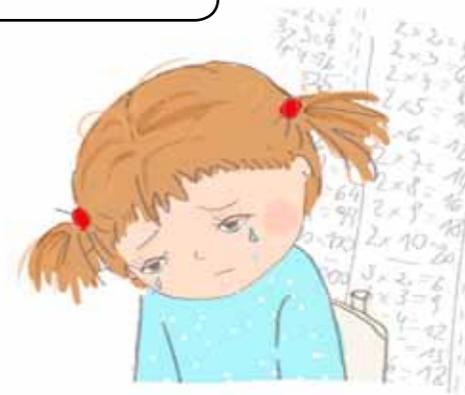


Je mehr sich Rosa sorgt, desto häufiger wird sie rot.



Nicht schon wieder!

Rosa ist traurig, weil sie so oft rot wird.



**So läuft es bei mir ab:**



Rosa versucht daher, dem fiesen Fabian und anderen unangenehmen Situationen aus dem Weg zu gehen.

Manchmal versteckt Rosa einen Zauberstab in ihrer Hosentasche. Damit zaubert sie sich ein bisschen Mut herbei. Wer oder was spendet dir Mut? Schreibe und/oder male es auf.



Wann ist es dir in letzter Zeit gelungen, deine Angst zu überwinden?



Was war los?

Wie sehr hat dich die Angst im Griff gehabt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 total

überhaupt nicht

Was hat die Angst mit dir gemacht?

Was hast du gegen die Angst unternommen?

Wie gut hast du dich gegen die Angst wehren können?

Wodurch war es dir möglich, etwas gegen die Angst zu unternehmen?



Die Angst zu überwinden ist ein tolles Gefühl. Wie fühlt es sich für dich an? Kreuze die auf dich zutreffende Antwort an.

Wenn ich die Angst besiegt habe, fühle ich mich ...

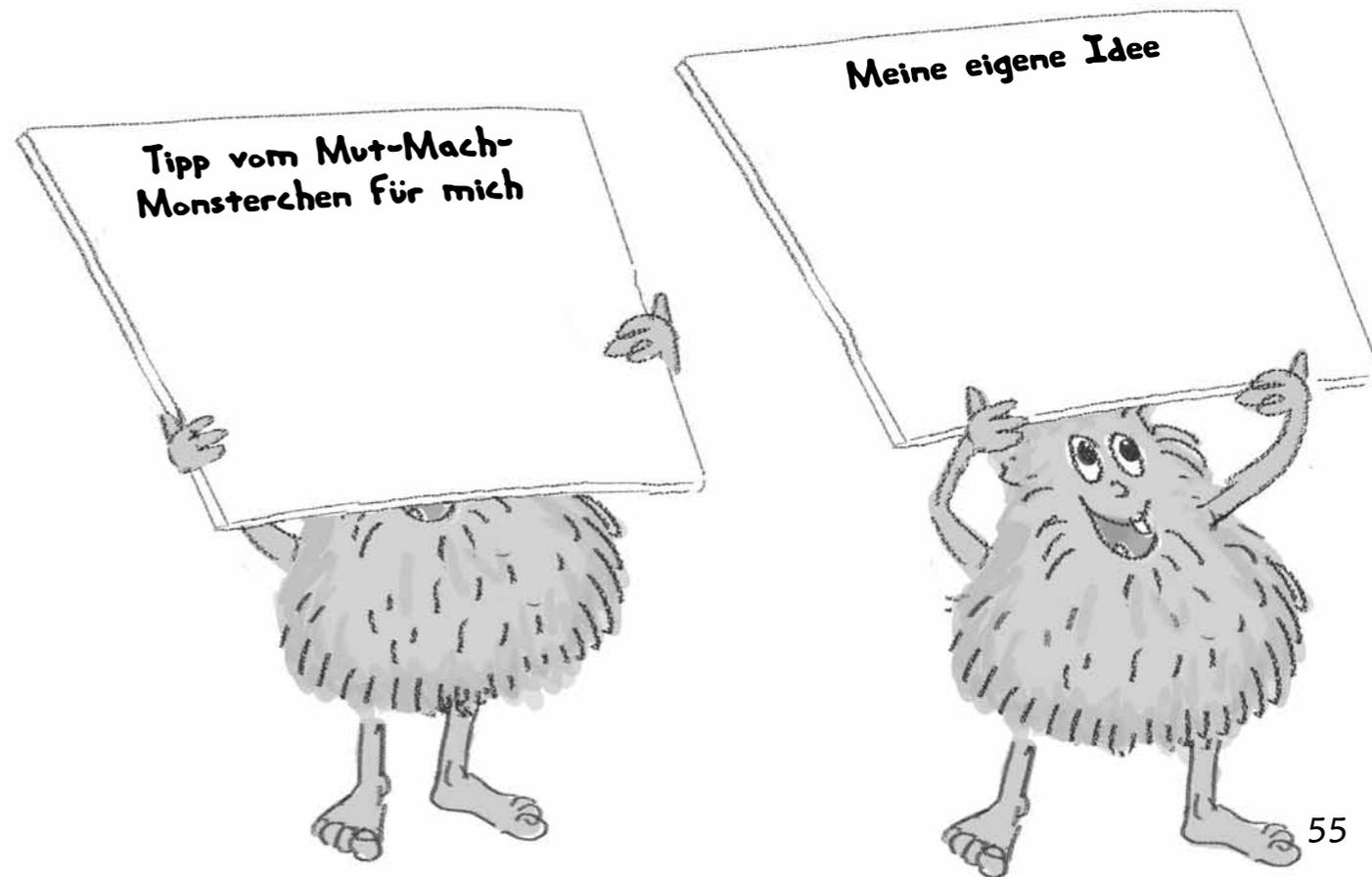


stark wie ein Tiger



tapfer wie ein/e Indianer/in

Weißt du noch, welche Tipps Rosa vom Mut-Mach-Monsterchen bekommen hat? Welche davon hast du für dich angenommen?





**Was rätst du Kindern, die immer wieder ängstlich sind und/oder schnell rot werden? Schreibe oder male deine Tipps auf.**

## **Autorinnen & Illustratorin**



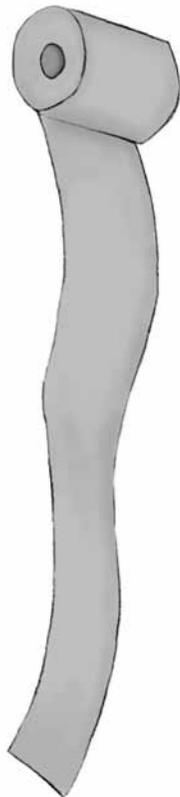
Mag. Sigrun Eder hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWASI“ gegründet. Sie arbeitet am Uniklinikum Salzburg. Als Klinische Psychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin ist sie an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie am Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der Christian-Doppler-Klinik – Paracelsus Medizinische Privatuniversität tätig.



Hannah-Marie Heine ist Heilpädagogin. Im Rahmen ihres Studiums beschäftigte sie sich unter anderem mit Entwicklungsförderung und Spieltherapie bei Kindern mit emotionalem Förderbedarf und Angststörungen. Die Begeisterung fürs Schreiben begleitet sie schon seit ihrer Kindheit. „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“ ist das erste Kinderbuch, an dem sie mitwirkte.



DI (FH) Birgit Brandl, Jahrgang 1978, studierte Medientechnik und -design und arbeitete neun Jahre in verschiedenen Digital-Media- und Design-Agenturen an der Konzeption und Gestaltung von Webseiten und komplexen virtuellen Szenarien sowie Corporate Designs. Seit mehreren Jahren gestaltet die zweifache Mutter Bildergeschichten für ihre Töchter. In „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“ sind ihre fantasievollen Illustrationen erstmals in Buchform zu sehen.



Band 1: „Volle Hose“  
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 2: „Machen wie die Großen“  
Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Band 3: „Nasses Bett“  
Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 4: „Pauline purzelt wieder“  
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

Band 5: „Lorenz wehrt sich“  
Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Band 6: „Jutta juckt's nicht mehr“  
Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

Band 7: „Konrad, der Konfliktlöser“  
Strategien für gewaltloses Streiten

Band 8: „Annikas andere Welt“  
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Band 9: „Papa in den Wolken-Bergen“  
Hilfe für Kinder, die einen geliebten Menschen verloren haben

Band 10: „Herr Kacks und das Pi“  
So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!

Band 11: „Woanders hin?“  
Für Kinder, die nicht zu Hause wohnen

e edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



Band 12: „Felix und der Sonnenvogel“  
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und geschützt werden wollen

Band 13: „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“  
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen

## SOWAS! MINI für Kinder ab 2 Jahre

Band 1 MINI: „So fliegt der Wuschelfloh aufs Klo!“  
Die Geschichte vom Spatz, der endlich ohne Windel sein wollte

Band 2 MINI: „So gehen die Tiere groß aufs Klo!“  
Mit dem Wuschelfloh auf Klo-Weltreise

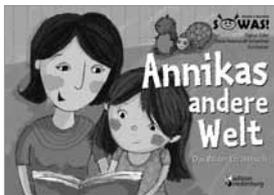
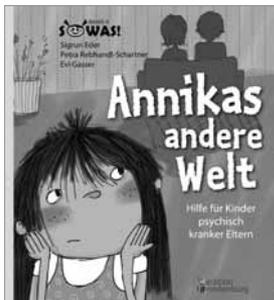
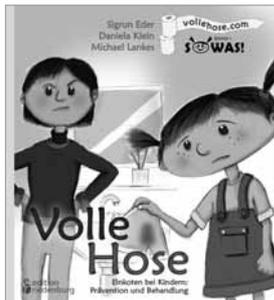
Band 3 MINI: „Lotta geht schon aufs Klo!“  
So schaffen es Kinder rechtzeitig auf die Toilette

Die „SOWAS!“-Reihe wird fortgesetzt!

**SOWAS!**  
SOWAS-Buch.de

Die „SOWAS!“-Titel  
sind überall dort  
erhältlich, wo es  
Bücher gibt! ✓





SOWAS-Buch.de