

Assoz.Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser
Mag. Sigrun Eder • Andreas Hirsch

 **SOWAS!** BAND 23

GENIAL IM SCHLAF

GEHEIMNISSE AUS DEM SCHLAFLABOR
FÜR BESTNOTEN UND MEHR POWER AM TAG



 **edition
Friedenburg**



DER SCHLAF IST DER WICHTIGSTE TURBO FÜR DEIN GEHIRN. DIESES BUCH MACHT DICH DURCH GUTEN SCHLAF NOCH SCHLAUER!

Das Geheimnis für mehr kreative Power am Tag findet sich an einem Ort, den nur sehr wenige von uns je gesehen haben: dem Schlaflabor. Dort wird wissenschaftlich erforscht, was ausgezeichneten Schlaf ausmacht.

Bist du neugierig, wie du deinen Schlaf verbessern kannst? Dann begleite Juli und Tommy ins Schlaflabor. Aktigraph, REM, Blaulichtfilter: In diesem Buch dreht sich alles um die unterschätzte Macht der nächtlichen Ruhephasen. Wenn du es schaffst, sie für dich zu optimieren, wirst du eine nie gekannte Kraft in dir spüren. Diese steht dir jeden Tag aufs Neue völlig kostenlos zur Verfügung und macht dich zum Überflieger.

Mit Hilfe der schlafpsychologischen Bonus-Seiten erstellst du deine persönliche Bedürfnis-Hitliste in Sachen Schlaf. So findest du innerhalb kürzester Zeit heraus, was du für den perfekten Schlaf brauchst.

IN DIESEM SOWASI-JUGENDSACHBUCH STECKT GANZ VIEL WISSEN:

KERSTIN ist Wissenschaftlerin. Sie misst im Schlaflabor an der Universität Salzburg die Gehirnaktivität von schlafenden Leuten. **SIGRUN** ist Klinische Psychologin am Uniklinikum Salzburg. Sie hilft Kindern und Jugendlichen, ihre Sorgen und Probleme loszuwerden. **ANDREAS** ist Illustrator und hat die fantastische Bilderwelt für dieses Buch erschaffen.



Hallo du!

Wir sind Juli und Tommy. Oft kommen wir morgens vor lauter Müdigkeit nur schwer aus dem Bett. Wir wissen, womit es zu tun hat. Entweder können wir schlecht einschlafen oder wachen nachts auf. Weil wir einen Albtraum hatten oder uns die Knabbereien durstig gemacht haben.

Doch meistens liegt es bloß daran, dass wir viel zu lange aufbleiben. Wir chatten nämlich gerne und können unsere Lieblingsserie nicht abschalten. Unsere Eltern nervt das und machen Stress. Geht es dir ähnlich?

Wir dachten, Schlaf wird überbewertet. Doch dann hatten wir die Projektwoche „Schlaf und Gehirn“. Wir haben sogar mit unserem Biologielehrer ein Schlaflabor besucht und jede Menge gelernt: Was im Körper passiert, während wir schlafen, wie Schlaf gemessen wird und worauf es bei einem gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus ankommt.

Seither achten wir tatsächlich auf unsere Schlafgewohnheiten und gehen abends früher offline. Lies unsere Geschichte und nimm auf den Bonus-Seiten dein Schlafverhalten unter die Lupe. Bestimmt fin-

dest du heraus, wie du gut schläfst! Und gut schlafen lohnt sich: Du bist fitter und kannst tägliche Herausforderungen entspannter meistern.



Tommy putzt sich die Zähne. Dabei überlegt er, welche Serie er sich gleich im Bett am Smartphone anschauen wird. Seine Eltern erlauben ihm das, er ist nämlich ein guter Schüler.

Beim Gute-Nacht-Sagen erinnert ihn seine Mutter: „Tommy, nach einer Folge ist Schluss.“

„Ich weiß“, antwortet er.

Auf dem Weg in sein Zimmer tätschelt er seinen Hund Benny, der schwanzwedelnd auf mehr Streicheleinheiten hofft. Seinem Vater, der am Küchentisch konzentriert am Laptop arbeitet, ruft er ein „Gute Nacht, Paps“ zu.

Tommy schmeißt sich aufs Bett und klickt die neuen Serienempfehlungen durch.

„Pling“ macht es. „Noch wach?“, fragt Juli via App.

„Sicher, ich bin doch eine Nachteule“, schreibt Tommy seiner besten Freundin grinsend zurück. „Hast du eine neue Serie für mich?“ Prompt schickt Juli einen Link zu einer Trilogie mit Tommys Lieblingsschauspieler in einer neuen Rolle. „Urcool! Da muss ich unbedingt noch reinschauen, sonst kann ich nicht schlafen. Ich sag dir mor-



gen, ob du mit deinem Tipp wieder mal richtig gelegen hast. Niemand kennt mich besser als du.“

Mit „Gute Nacht, Tommy“ und „Schlaf gut, Juli“ verabschieden sich die beiden. So wie jeden Tag, seit sie ein Smartphone haben.

Tommy ist schon nach den ersten fünf Minuten voll und ganz von der Serie gefesselt. Daher klopf es für seinen Geschmack auch viel zu früh an der Tür und Tommys Mutter kommt ins Zimmer: „Zeit zu schlafen, Tommy.“ Sie lässt die Jalousie herunter und steht auffordernd vor ihm.

„Bitte gib mir jetzt das Handy, ich leg es draußen auf die Kommode.“ Tommy verdreht die Augen und gibt es ihr. Diskutieren nützt nichts, das weiß er schon.

Nachdem seine Mutter gegangen ist, dreht er sich auf die Seite, macht

die Augen zu und versucht, einzuschlafen.

Gute Nacht, Tommy



Der Schultag war okay. Juli hat fast alle Hausaufgaben erledigt, für den anstehenden Mathetest geübt und ihr Zimmer aufgeräumt.

Jetzt kann sie das Wochenende genießen.

Außerdem freut sie sich auf morgen! Gemeinsam mit Tommy und anderen Freunden will sie einen Escape Room besuchen.

Das Abenteuerspiel hat Juli von Tommy und ihren Freunden zum Geburtstag geschenkt bekommen. Dort werden sie in einem Raum eingeschlossen sein und müssen innerhalb von 60 Minuten ein Rätsel mit Nervenkitzel lösen, um vor Ablauf der Zeit wieder herauszukommen.

Juli merkt ein Kribbeln im Bauch. Sie ist ziemlich aufgeregt, denn für sie ist es das erste Mal im Escape Room. Doch das würde sie den anderen nicht im Traum verraten!

„Hoffentlich blamiere ich mich nicht“ und „Was ziehe ich bloß an?“, sorgt sie sich und bekommt Herzklopfen. Sie greift zum Handy und schreibt in die Escape Room-Gruppe:

„Seid ihr bereit? Treffpunkt 16:30“



Lauter „Daumen hoch“ und Smileys kommen zurück.

Nachdem sich Juli bettfertig gemacht und ihren Eltern „Gute Nacht“ gewünscht hat, liegt sie im Bett. An Einschlafen ist aber nicht zu denken. Ständig kreisen ihre Gedanken um den Escape Room. Juli fragt sich, ob die Rätsel genau so schwierig sind wie eine Mathe-Schularbeit und wie gruselig es sein wird. Im Übermut hat sie sich nämlich für das Rätsel „Die unheimliche Spuk-Mission“ entschieden.

Am liebsten möchte sie aufstehen und zu ihrer Mutter ins Wohnzimmer gehen. Doch das wäre irgendwie doof.

Sie greift deshalb lieber zum MP3-Player und hört ihre Einschlaf-Playlist mit Entspannungsliedern. Die schaltet sich nach dreißig Minuten automa-

tisch aus und hilft ihr, sich zu entspannen und besser einzuschlafen.



„Hey Tommy, freust du dich schon auf Biologie? Heute startet die Projektwoche ‚Schlaf und Gehirn‘, begrüßt Juli Tommy am nächsten Tag mit leuchtenden Augen.

In Biologie besprechen sie heute die verschiedenen Biorhythmen und lernen, dass Jugendliche in ihrem Alter im Durchschnitt neun Stunden schlafen. Wer hätte gedacht, dass jeder Mensch etwa ein Drittel seines Lebens mit Schlafen verbringt!

„Damit ihr euren Schlaf-Wach-Rhythmus besser kennenlernt, bekommt jeder von euch ein Schlafprotokoll und einen Aktigraphen. Das Schlafprotokoll füllt ihr morgens und abends aus. Den Aktigraphen tragt ihr wie eine Armbanduhr. Er zeichnet auf, wie aktiv ihr seid“, erklärt der Lehrer.

Juli kennt so ein Gerät bereits vom Sport. Sie kombiniert: „Der Aktigraph zeigt an, wie viele Stunden wir schlafen und wann wir uns bewegen.“

Tommy interessiert sich mehr für das Schlaf- und Traumprotokoll und meint: „Heute habe ich geträumt und fühle mich frisch und munter.“

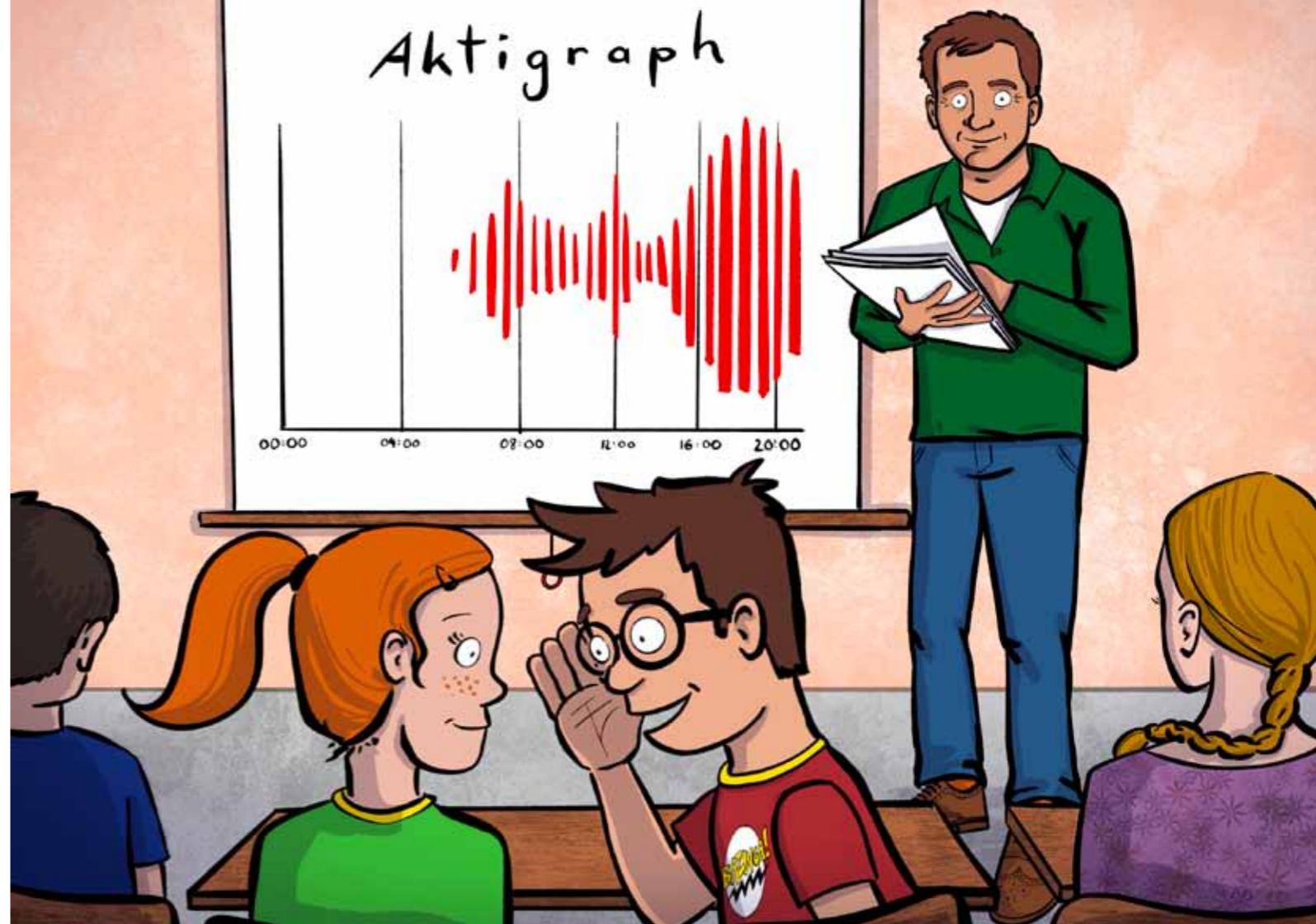
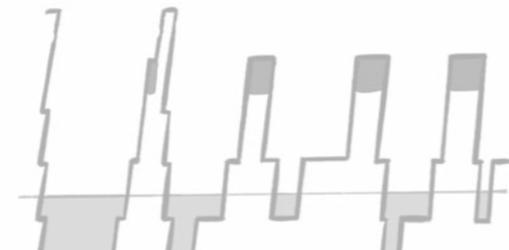
Dann werden die Gruppenarbeiten verteilt. Juli und Tommy entscheiden sich für das Thema Traum. Sie wechseln in den Computerraum und fangen mit der Internet-Recherche an. Schon bald finden sie heraus, dass es mehrere Schlafphasen gibt und Träume insbesondere im sogenannten Rapid-Eye-Movement Schlaf auftreten.



„Die sogenannte REM-Phase heißt so, weil sich hier die Augen ganz rasch und stark bewegen“, liest Juli vor. „Gleichzeitig ist die Muskelaktivität des Körpers insgesamt ganz niedrig.“

„Eh klar, sonst würden wir ja all unsere Träume ausleben“, schlussfolgert Tommy. Er muss an Benny denken. Bei seinem Hund hat er schon oft beobachtet, dass er im Schlaf schnelle Bewegungen mit den Augen macht.

Juli liest weiter vor, dass das Gehirn in der REM-Schlafphase ähnlich aktiv ist wie im Wachzustand, weshalb man auch vom paradoxen Schlaf spricht. „Das ist echt voll cool – bin schon gespannt, was wir da nächste Woche im Schlaflabor an der Universität alles erfahren! Wir sollten unbedingt auch fragen, wie das mit dem luziden Träumen funktioniert und ob man im Traum auch was trainieren kann. Das wäre lässig fürs Bouldern, mentales Training sozusagen“, wirft Juli erfreut ein.



Nachmittags treffen sich Juli und Tommy, um an ihrem Schlafprojekt weiterzuarbeiten. Im Unterschied zum Mathtest findet Juli das Thema Schlaf richtig spannend und hat Spaß daran.

Zur Belohnung schauen sie sich abends bei Juli einen Film an, es ist schließlich Freitag und das Wochenende steht vor der Tür. Tommy sucht einen Horrorfilm aus und die beiden knabbern Chips dazu.

Juli erschrickt ganz oft, doch Tommy findet das lustig. Ganz besonders, wenn sich Juli die Hand vor die Augen hält und durch ihre Fingerschlitzte auf den Fernseher starrt.

„Sollen wir ausschalten?“, fragt Tommy mehrmals, doch Juli verneint.

Bald ist es Zeit, ins Bett zu gehen.

Tommy ist längst weg und Juli macht sich bettfertig. Sie steht am Fenster. Als sie die Jalousie runterlassen möchte, hält sie inne. War da nicht eine Bewegung im Schatten der Laterne zu sehen?

Juli bekommt einen Schrecken. Sie hat das komische Gefühl, beobachtet zu werden. Schnell lässt sie die Jalousie ganz runter und läuft zum Bett zurück. Sie zieht sich die Bettdecke über den Kopf, bis es ihr zu heiß wird. Dann schlägt sie die Decke wieder zurück und hört plötzlich ein eigenartiges Knacksen vor dem Fenster. Ihr Herz pocht wie verrückt, an Einschlafen ist nicht mehr zu denken.

Irgendwann schläft Juli dann doch ein. Mitten in der Nacht schreckt sie plötzlich hoch, weil sie im Traum von einem großen, schwarzen Panther durch den Wald verfolgt wurde.



Erleichtert, dass alles nur ein Traum war, sinkt sie in ihr Kopfkissen zurück. Sie nimmt einen Schluck aus der Mineralwasserflasche auf ihrem Nachttisch.

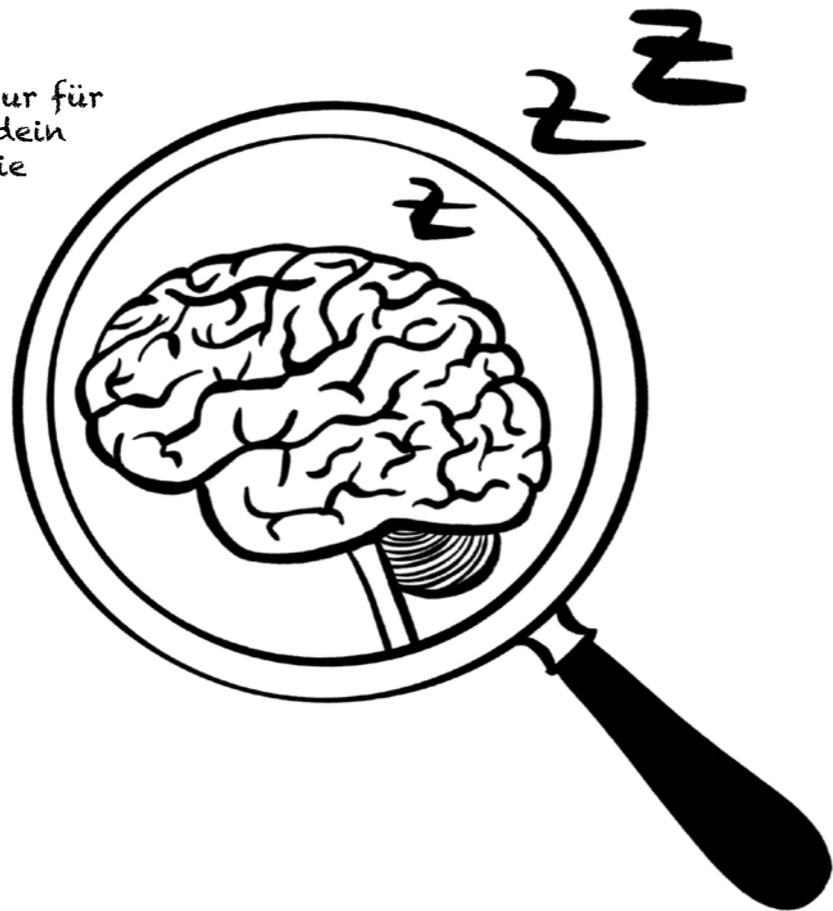
Dann fällt ihr aus dem Schlafprojekt ein, dass sie ihren Traum beeinflussen und sich mit ungeahnten Kräften gegen den unheimlichen Verfolger wehren kann. Juli stellt sich vor, dass sie sich unsichtbar machen kann.

Dieser Gedanke beruhigt sie und sie merkt, wie sich ihr Atem schließlich normalisiert.



Bonus-Seiten

Die Bonus-Seiten sind nur für dich! Sie helfen dir, dein Schlafverhalten unter die Lupe zu nehmen und zu verbessern. Kreuze an und/oder schreibe deine Ideen auf.



Was hast du mit Juli und Tommy gemeinsam? Markiere die entsprechenden Gedankenblasen.



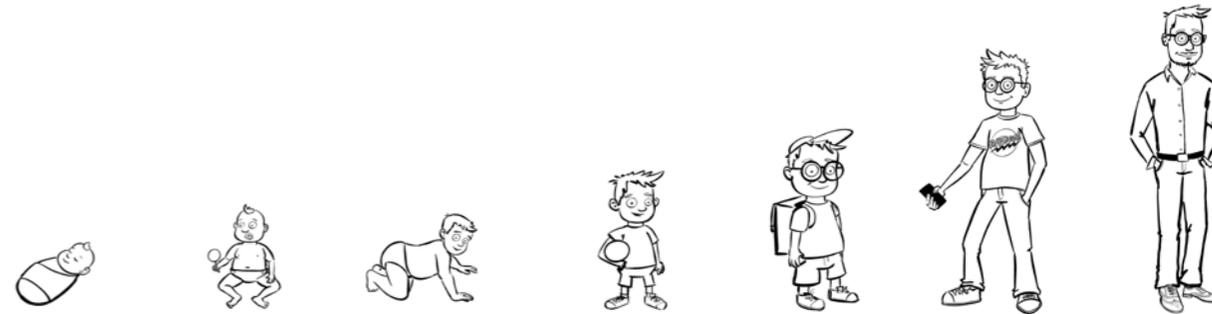
Ein entspannter, tiefer Schlaf macht dein Leben besser, weil du dich ausgeruht und fit fühlst für alles, was der Tag so bringt. Außerdem hilft dir ein guter Schlaf, dich zu erholen, zu wachsen, gesund zu bleiben und neu gelerntes Wissen besser abzuspeichern. Was ist dir davon am wichtigsten?

Kreuze an.

- sich ausgeruht fühlen
- sich erholen
- wachsen
- gesund bleiben
- Gelerntes besser merken



Wie viel Schlaf brauchst du, damit du fit und ausgeschlafen bist? Finde es heraus. Die ideale Schlafdauer verändert sich über das Lebensalter. Umkreise, wie alt du bist. Schreibe deine tatsächliche Schlafdauer in das leere Feld.



0-3 Monate	4-11 Monate	1-2 Jahre	3-5 Jahre	6-13 Jahre	14-17 Jahre	18-25 Jahre
Empfohlene Schlafdauer						
14-17 Stunden	12-15 Stunden	11-14 Stunden	10-13 Stunden	9-11 Stunden	8-10 Stunden	7-9 Stunden
Tatsächliche Schlafdauer						

Wie viele Stunden schläfst du an Schultagen? Markiere die entsprechenden Smileys.



< 7 Stunden



7-8 Stunden



8-9 Stunden
> 10 Stunden

Wie viele Stunden schläfst du, wenn du frei hast?



< 7 Stunden



7-8 Stunden

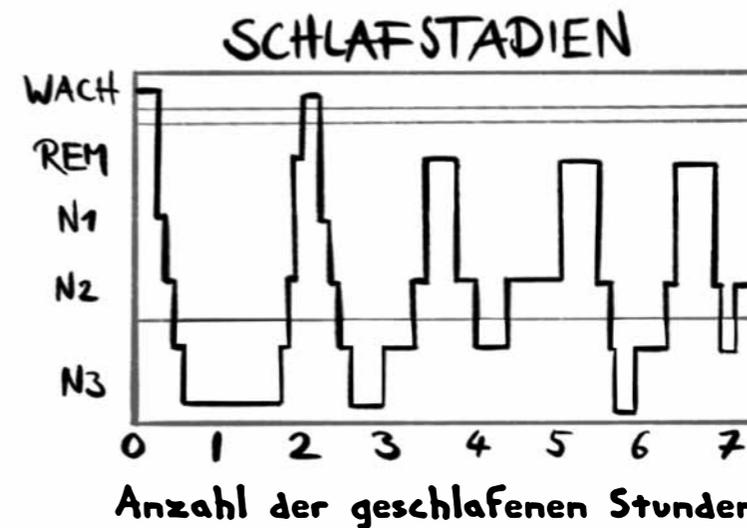


8-9 Stunden
> 10 Stunden



Der Schlaf verläuft in Zyklen. Ein Zyklus dauert 90-120 Minuten. Jugendliche durchlaufen etwa 4 bis 5 Zyklen pro Nacht. Der Tiefschlaf findet hauptsächlich in der ersten Nachthälfte statt und sorgt dafür, dass du am nächsten Tag erholt bist. Die Schlafstadien und Schlafzyklen können in einem sogenannten Hypnogramm dargestellt werden.

1. Markiere den Tiefschlaf und den REM-Schlaf im Hypnogramm.
2. Zähle die Zyklen im Hypnogramm. Antwort: Es sind _____ Zyklen.



Schlaf-Fragebogen

Die Fragen dieses Fragebogens beziehen sich auf die letzten vier Wochen.

Meine üblichen Schlafzeiten sind
an Schultagen von _____ Uhr bis _____ Uhr.
an freien Tagen von _____ Uhr bis _____ Uhr.

Wie viele Minuten brauchst du zum Einschlafen?
1-20 min 20-40 min 40-60 min
60-90 min > 90 min

Wie viele Stunden schläfst du in der Nacht?
10 Std. oder mehr 8-9 Std.
7-8 Std. < 7 Std.

Wie oft treffen folgende Ereignisse zu?
Bitte beantworte mit:
① nie ② selten ③ manchmal
④ meistens ⑤ immer

Ich kann nicht einschlafen. ① ② ③ ④ ⑤

Ich kann nicht durchschlafen. ① ② ③ ④ ⑤

Ich wache zu früh auf. ① ② ③ ④ ⑤

Ich habe abends Sorgen beim Einschlafen (z.B. Stress im Freundeskreis, Sorgen wegen Familie oder Schule). ① ② ③ ④ ⑤

Ich habe abends Angst beim Einschlafen (z.B. vor Dunkelheit, vor Albträumen, vorm alleine Schlafen). ① ② ③ ④ ⑤

Ich habe Albträume. ① ② ③ ④ ⑤

Tagsüber fühle ich mich müde und schlapp; ich kann mich nur schwer konzentrieren. ① ② ③ ④ ⑤

Ich liege noch wach im Bett, obwohl meine Eltern denken, dass ich schon schlafe. ① ② ③ ④ ⑤

Tipp: Wenn du viele Fragen mit ⑤ „immer“ oder ④ „meistens“ beantwortet hast, dann lies dir die Bonus-Seiten besonders gut durch und sprich mit deinen Eltern oder anderen Vertrauenspersonen darüber. Überlegt dann gemeinsam, wo ihr ansetzen könnt, damit du besser ein- und durchschläfst.

Was bist du? Ein früher Vogel oder eine Nachtteule? Kreuze an und ergänze.



Ich bin ein früher Vogel, weil ...

Ich bin eine Nachtteule, weil ...



Wie kannst du dich wieder beruhigen, wenn du einen Albtraum hattest?
Schreibe es auf.



Wenn du einen unangenehmen Traum hast, der immer wieder kommt, überlege dir ein gutes Ende. Im Traum kannst du alles - sogar Gedanken lesen, jemanden versteinern oder dich unsichtbar machen.
Es hilft auch, wenn du den Albtraum mit einem guten Ende aufschreibst oder aufzeichnest und den Text auf deinen Nachttisch legst oder in deinem Lieblingsbuch versteckst.

Schreibe oder zeichne das gute Ende zu deinem unangenehmen Traum auf:





Datum:

ABENDS

Warst du heute fröhlich und gut gelaunt?



Konntest du dich heute gut konzentrieren (in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Anstrengendes gemacht hast)?



Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt?



Wann hast du die Augen zugemacht und versucht einzuschlafen?

Um _____ Uhr.



MORGENS

Wie viele Minuten hast du gestern zum Einschlafen gebraucht?
Ungefähr _____.

Wie hast du heute Nacht geträumt?



Wie oft bist du nachts aufgewacht?
_____ Mal.

Wann bist du heute in der Früh aufgewacht?
Um _____ Uhr.

Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter?



Datum:

ABENDS

Warst du heute fröhlich und gut gelaunt?



Konntest du dich heute gut konzentrieren (in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Anstrengendes gemacht hast)?



Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt?



Wann hast du die Augen zugemacht und versucht einzuschlafen?

Um _____ Uhr.



MORGENS

Wie viele Minuten hast du gestern zum Einschlafen gebraucht?
Ungefähr _____.

Wie hast du heute Nacht geträumt?



Wie oft bist du nachts aufgewacht?
_____ Mal.

Wann bist du heute in der Früh aufgewacht?
Um _____ Uhr.

Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter?





AUTORINNEN UND ILLUSTRATOR

Associate Professor Dr. Kerstin Hödlmoser ist Klinische, Gesundheits- und Sportpsychologin sowie Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Sie arbeitet als Schlafforscherin an der Universität Salzburg am Fachbereich Psychologie im Labor für Schlaf, Kognition und Bewusstseinsforschung, das sie 2002 mitbegründet hat. www.sleepscience.at

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 Institut für Klinische Psychologie der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der PMU tätig. www.sigruneder.com

Andreas Hirsch ist freischaffender Künstler und Designer. Nach seinem Studium in Augsburg und Portugal arbeitete er für mehrere Werbeagenturen und für ein großes Verlagshaus. Er war bei innovativen Start-ups tätig und arbeitete mehrere Jahre als Designer bei Apple in Kalifornien. 2020 machte er sich selbstständig mit seinem eigenen Studio. www.hirschandreas.de



So fliegt der Wuschelfloh aufs Klo!
Die Geschichte vom windelfreien Spatzzenkind



So gehen die Tiere groß aufs Klo!
Mit dem Wuschelfloh auf Klo-Weltreise



Lotta geht schon aufs Klo!
So bleibt die Hose sauber



Nino und die Blumenwiese
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die nachts einnässen



Kacks'ade!
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die keine volle Hose mehr wollen



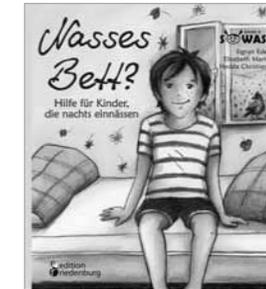
Machen wie die Großen
Was Kinder und ihre Eltern über Pipi und Kacke wissen sollen



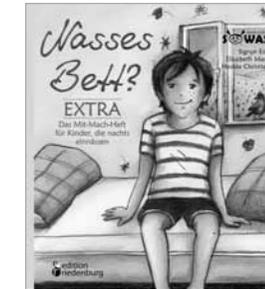
Machen wie die Großen EXTRA
Das Mit-Mach-Heft für Klo-Könige und Klo-Königinnen



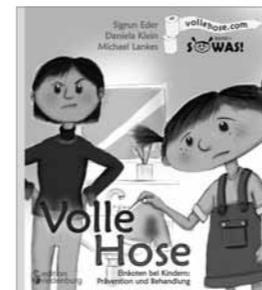
Herr Kacks und das Pi
So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!



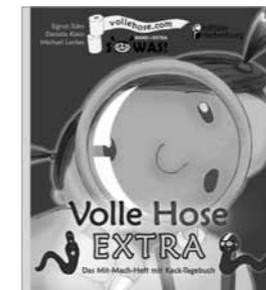
Nasses Bett?
Hilfe für Kinder, die nachts einnässen



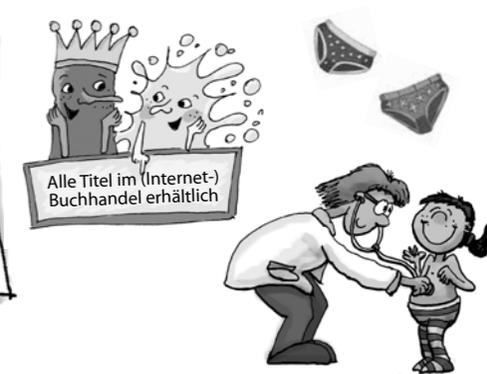
Nasses Bett? EXTRA
Das Mit-Mach-Heft für Kinder, die nachts einnässen



Volle Hose
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung



Volle Hose EXTRA
Das Mit-Mach-Heft mit Kack-Tagebuch





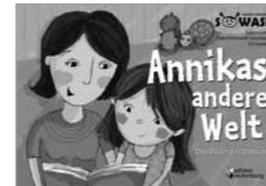
Wie war es in Mamas Bauch?
Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen Leute, die auf Zeitreise gehen wollen



Felix und der Sonnenvogel
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und beschützt werden wollen



Rosa und das Mit-Mach-Monsterchen
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen



Annikas andere Welt
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder psychisch kranker Eltern



Zoff in der Schule
Das Bilder-Erzählbuch für clevere Streiter und Versöhner



Karim auf der Flucht
Das Bilder-Erzählbuch für heimische Kinder und ihre neuen Freunde von weit her



Wilma und die Windpocken
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die Windpocken haben oder mehr darüber wissen wollen



Woanders hin?
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die nicht zu Hause wohnen



Ilvy schläft gut
Schlafen lernen mit System – inklusive Schlaf-Tagebuch



Stark gegen Gewalt
Schlafen lernen mit System – inklusive Schlaf-Tagebuch



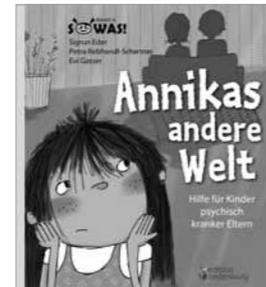
Konrad, der Konfliktlöser
Clever streiten und versöhnen



Konrad, der Konfliktlöser EXTRA
Clever streiten und versöhnen daheim und unter Freunden



Konrad, der Konfliktlöser EXTRA
Clever streiten und versöhnen in der Schule und woanders



Annikas andere Welt
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern



Annikas andere Welt EXTRA
Das Mit-Mach-Heft für deine Gedanken und Gefühle



Was brauchst du?
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerentrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro

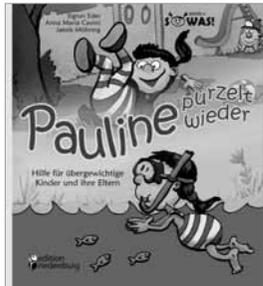
Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Quere. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

Zahlreiche, auf gut beschreibbarem Papier gedruckte Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben

und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen.

Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.



Pauline purzelt wieder
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern



Jutta juckt's nicht mehr
Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene



Lorenz wehrt sich
Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben



Annikas Gute-Laune-Buch
Für mehr gute Laune in deinem Leben



Mein ganzes Jahr mit Annika
Das Kalender-Tagebuch für deine Gedanken und Gefühle



Abschied von Mama
Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren



Papa in den Wolken-Bergen
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die ihren Papa verloren haben



Ade, geliebte Amelie!
Das Bilder-Erzählbuch vom Älterwerden und Sterben



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Dein Verlag: editionriedenburg.at

