


Hanna Grubhofer  
Sigrun Eder  
Hedda Christians


**BAND 24**  
**SO WAS!**


# WAS BRAUCHST DU IM ADVENT?

Der Familien-Adventskalender  
in Giraffensprache für  
Gewaltfreie Kommunikation  
mit Kindern und Eltern

edition  
riedenburg




Als Bibiane Biber von der erfolgreichen Präsentation ihres Naturschutzprojektes nach Hause zurückkehrt, herrscht Chaos: Schmutzwäsche und gebrauchtes Geschirr, so weit das Auge reicht. Bevor die Feierlaune verschwindet, kommt  Giovanni Giraffe vorbei und hilft Bibiane Biber, den Blick auf das Wesentliche zu richten. Prompt stellt sich die ersehnte Leichtigkeit ein. Was für ein Glück!



Auch Eusebius Eule und Rea Reh wünschen sich im Advent dasselbe wie ihre Kinder, nämlich jede Menge Weihnachtsstimmung und Harmonie in Hülle und Fülle. Doch weil die vorweihnachtliche Zeit den tierischen Müttern und Vätern ziemlich viel abverlangt, läuft manches anders als erhofft. Wie gut, dass Giovanni Giraffe immer zur richtigen Zeit da ist und genau weiß, welches Bedürfnis gerade ein bisschen zu kurz kommt. Denn Giraffen sind die Tiere mit dem allergrößten Herzen und spüren deshalb besonders gut, wie es den anderen geht und was sie brauchen.

„Was brauchst du im Advent?“ ist ein fröhlich illustrierter Adventskalender zum Ausmalen und Mitmachen für die ganze Familie. Er unterstützt Mütter, Väter und Kinder in 24 farbenfrohen Kapiteln dabei, mehr mit dem Herzen zu fühlen, um für alle eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft, Konflikte zu lösen. So ist mehr von dem möglich, was ihr euch wünscht: von Herzen kommende Weihnachtsgefühle!

Ein Buch der erfolgreichen SOWAS!-Sachbuchreihe beim Verlag edition riedenburg Salzburg. Und für alle Tage nach Weihnachten gibt es den Bestseller „Was brauchst du?“, das Original-Kinderbuch in Giraffensprache für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern.



ISBN 978-3-99082-086-5



9 783990 820865

**BAND 24**  
**SOWAS!**  
SOWAS-Buch.de

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



**Für alle Kinder, Eltern  
und speziell für euch!**



**Dieses Buch gehört**





## Hallo ihr!

Ich bin Giovanni Giraffe. Wir Giraffen sind die Tiere mit dem allergrößten Herzen. Daher spüren wir besonders gut, wie es anderen geht und was sie brauchen oder brauchen könnten.

In diesem Adventskalender trifft ihr auf 24 tierische Familien und erfahrt, was für sie in der Vorweihnachtszeit etwas schwierig ist.



Hängt auch bei euch der Haussegen zwischendurch mal schief wie bei Robert Robbe oder fühlt ihr euch so ausgepowert wie Hannelore Hamster? Dank meiner Tipps und der Gewaltfreien Kommunikation bekommen auch Alea Affe, Muriel Murmeltier, Elio Eisbär und all die anderen Tiere Ideen, mit dem Stress im Advent richtig umzugehen.



In diesem ganz besonderen Adventskalender in Giraffensprache habt ihr genug Platz, um eure eigenen kreativen Ideen aufzuschreiben oder aufzumalen. So werdet ihr euch gegenseitig besser verstehen und mit euren Lieben die gemeinsame Adventszeit in jeder Hinsicht genießen.






## Ever Giovanni Giraffe

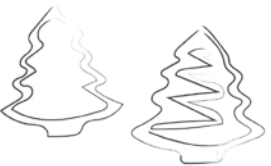










# Inhalt



1. Dezember		8
2. Dezember		12
3. Dezember		16
4. Dezember		20
5. Dezember		24
6. Dezember		28
7. Dezember		32
8. Dezember		36
9. Dezember		40
10. Dezember		44
11. Dezember		48
12. Dezember		52



13. Dezember		56
14. Dezember		60
15. Dezember		64
16. Dezember		68
17. Dezember		72
18. Dezember		76
19. Dezember		80
20. Dezember		84
21. Dezember		88
22. Dezember		92
23. Dezember		96
24. Dezember		100





**1. Dezember**



„Wir haben was zu feiern! Mein Naturschutzprojekt hat es in die nächste Runde geschafft“, ruft Bibiane Biber freudig, als sie nach Hause kommt. Beim Blick in die Wohnung ist es unübersehbar: das Chaos im Wohnzimmer, der Wäscheberg und das sich stapelnde Geschirr in der Küche.

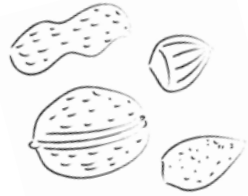
Die viele Arbeit lässt im Nu die Feierlaune schwinden. „Am liebsten möchte ich den Erfolg beim gemeinsamen Abendessen am weihnachtlich gedeckten Tisch genießen, statt vorher noch alles aufzuräumen“, klagt Bibiane Biber und atmet tief durch.

Giovanni Giraffe kommt dazu und sagt: „Ein bisschen mehr Leichtigkeit könnte dir guttun!“



**Was könnte Familie Biber machen,  
um Leichtigkeit zu spüren?**

**Es ist Zeit, Leichtigkeit  
zu erleben.**



„Richtig! Feste muss man feiern, wie sie fallen“, findet Bibiane Biber und überlegt fieberhaft, was sie bloß mit der Unordnung machen soll.

„Jetzt weiß ich, wie“, jubelt Bibiane Biber nach ein paar abgewaschenen Tellern.

Sie dimmt das Licht in der Küche und zündet im Esszimmer ganz viele Kerzen an. „So lenke ich den Blick auf das Wesentliche und das im Moment Unwesentliche blende ich aus.“





## 2. Dezember



„Oh weh! Heute sind wohl fast alle mit dem linken Fuß aufgestanden“, erkennt Eusebius Eule an den mürrischen Gesichtern und den Sticheleien.

Sobald er jedoch beherzt versucht, mit Weihnachtsmusik und Tannenduft ein wenig gute Laune zu verbreiten, richtet sich der ganze Groll schnell gegen ihn.

Giovanni Giraffe kommt dazu und sagt: „Ein bisschen mehr Wertschätzung könnte euch guttun!“



**Was könnte Familie Eule machen, um sich gegenseitig wertzuschätzen?**



## Es ist Zeit, Wertschätzung anzunehmen.



Wenn nicht heute, wann dann?

Eusebius Eule kündigt an, dass spätestens beim Abendessen reihum jedes Familienmitglied eine Drei-Minuten-Dosis Wertschätzung bekommt.

„Am schönsten ist es, wenn man dabei die Augen schließt und das Gesagte ohne Widerworte annimmt“, erklärt Eusebius Eule freudig und betrachtet stolz den selbstgebundenen Adventskranz.





**3. Dezember**



**Was kann Familie Hamster machen, um mehr Genuss im Alltag zu erleben?**

Für Hannelore Hamster und ihre Familie ist der Advent die Zeit des Vorbereitens und der Vorfreude.

„Wie sollen wir uns die Vorfreude bewahren, wenn es doch jetzt schon so köstlich duftet und wir noch sooo lange auf das Feiern warten müssen?“, fragen die Kinder dauernd.

Giovanni Giraffe kommt dazu und sagt: „Ein bisschen mehr Genuss im Hier und Jetzt könnte euch guttun!“



## Es ist Zeit, genussvolle Momente zu genießen.



Genuss besteht darin, das zu machen, wonach einem jetzt gerade ist.

Hannelore Hamster hat bereits verschiedene Körnerzapfen mit Honig verklebt und sie gut verwahrt. Gekostet hat sie jedoch noch nie davon.

Heute macht es die Hamsterfamilie anders: Bevor sie die knusprigen Körner an den Zapfen kleben, naschen sie ein bisschen davon. „Und das Leben sieht gleich süßer aus!“, stellt Hannelore Hamster knabbernd fest.





## Autorinnen & Illustratorin



Mag. Hanna Grubhofer hat mit ihren sieben Kindern schon 2232 Säckchen für den Adventskalender gefüllt und zentnerweise Kekse gebacken. Über die Jahre hinweg hat sie verschiedene Wege zu einem stimmungsvollen Advent gefunden, die leicht, entspannt und auch mal frech sein dürfen. Als Familiencoach bringt sie mehr Leichtigkeit und Freude ins Familienleben. [hannagrubhofer.at](http://hannagrubhofer.at)



Mag. Sigrun Eder hat sich jährlich aufs Neue Superkräfte für den Advent und jede Menge Weihnachtsgefühle ersehnt. Irgendwann stellte sie auf Umwegen fest, dass sich alles am besten mit Mut zur Einfachheit fügt. Als Psychologin und Psychotherapeutin hilft sie, den Blick auf jene Dinge zu lenken, die das Herz erfreuen. [sigruneder.com](http://sigruneder.com)



Diplom-Designerin Hedda Christians packt auch heute noch für ihren 16-jährigen Sohn die Päckchen in den Adventskalender. Inzwischen schnürt aber jeder in der Familie ein paar Päckchen. So wird der Advent entspannter und alle dürfen sich etwas für den anderen aussuchen. Als Grafikerin und Illustratorin hat sie besonders Spaß an kreativ verpackten Geschenken. [hausgemacht.net](http://hausgemacht.net)



# WAS BRAUCHST DU?

## Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

**BESTSELLER**



Ein Buch von  
Hanna Grubhofer, Sigrun Eder  
und Barbara Weingartshofer (Illustrationen)

Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden

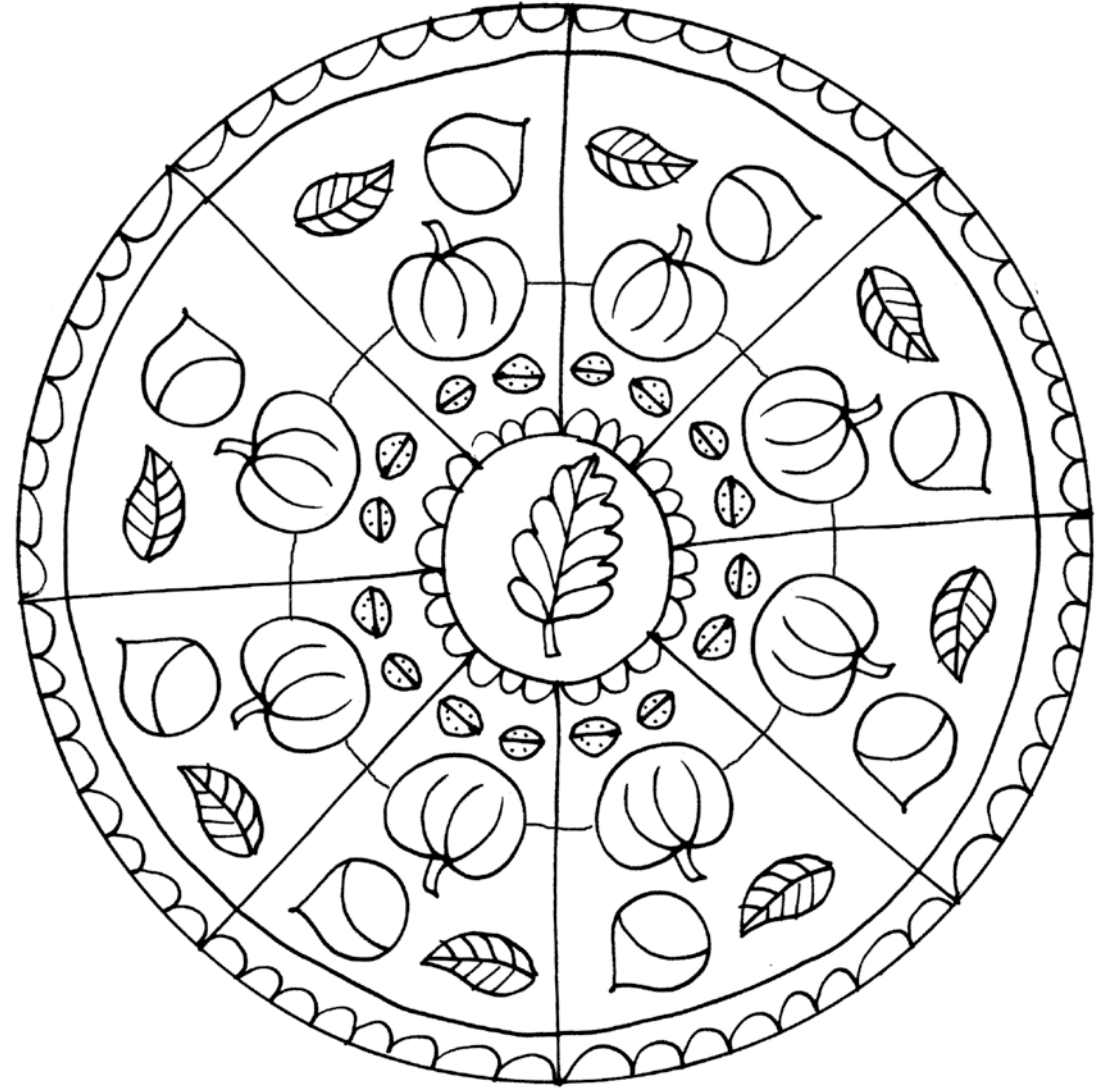
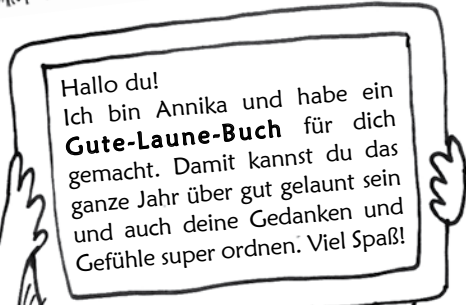


Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro Pfau, Martha Maulwurf 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.





**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



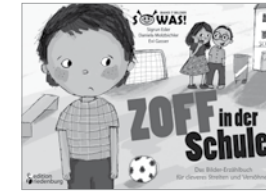
**Wie war es in Mamas Bauch?**  
Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen Leute, die auf Zeitreise gehen wollen



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



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



**Zoff in der Schule**  
Das Bilder-Erzählbuch für cleveres Streiten und Versöhnen



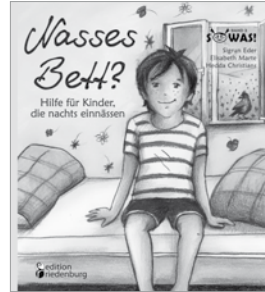
**Machen wie die Großen**  
Was Kinder und ihre Eltern über Pipi und Kacke wissen sollen



**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



**Konrad, der Konfliktlöser**  
Clever streiten und versöhnen



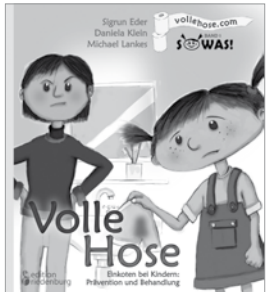
**Konrad, der Konfliktlöser EXTRA**  
Clever streiten und versöhnen daheim und unter Freunden



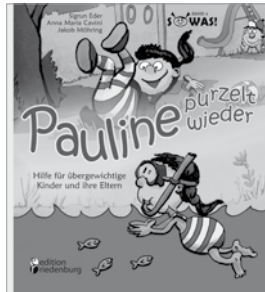
**Konrad, der Konfliktlöser EXTRA**  
Clever streiten und versöhnen in der Schule und woanders



**Annikas andere Welt**  
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern



**Volle Hose**  
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung



**Pauline purzelt wieder**  
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern



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



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



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



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



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. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, Psychologe/Psychologin oder Psychotherapeut/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	September 2021
© 2021	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 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

ISBN 978-3-99082-086-5

