



Hanna Grubhofer
Sigrun Eder
Barbara Weingartshofer

BAND 26
SO WAS!

WAS BRAUCHST DU JETZT?

Mit der Giraffensprache und
Gewaltfreier Kommunikation
Selbstfürsorge kindgerecht vermitteln

edition
riedenburg



Stefanie Schnecke möchte schlafen, Mia Maus hat sich am Fuß verletzt, Kora Kolibri ist trübsinnig, Igor Igel hat Angst und Flips, Flaps und Flups müssen für die Vogelschule lernen. Jedes der Tierkinder fühlt sich unwohl – mit sich und der Situation. Bevor auch Emil Erdmännchen, Carla Chamäleon, Balduin Bär, Pedro Pfau, Martha Maulwurf, Katrin Katzenkind, Erwin Eichhorn, Zita Ziege und Hansi Hahn verzweifeln, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück!



Gino Giraffe spricht nämlich direkt aus, was den Tieren im Moment wichtig ist. Doch das ist noch nicht alles: Er hilft ihnen auch dabei, aus eigener Kraft passende Lösungen für sich selbst zu finden.

Das fröhlich illustrierte Bilderbuch „Was brauchst du jetzt?“ knüpft an den Bestseller „Was brauchst du?“ an. Es zeigt, wie innere Konflikte mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) gelöst werden und Selbstfürsorge kindgerecht vermittelt werden kann.

Zahlreiche Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, unbefriedigende Situationen gezielt und aus eigenem Antrieb zu verändern. Besondere Inspiration liefern dabei die vielen Tiere, die als Bonus-Material ausgemalt, ausgeschnitten und auf Karton geklebt werden können. Auf diese Weise entstehen Bedürfniskärtchen, die das kindliche Wohlbefinden steigern.



BAND 26
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-99082-099-5



9 783990 820995

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	März 2022
© 2022	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

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

ISBN 978-3-99082-099-5

Hallo du!

Ich bin Gino Giraffe. Vielleicht kennst du mich schon aus meinem ersten Buch. Dann weißt du bereits, dass ich den Tieren gut zuhören kann. Aber nicht nur das! Wir Giraffen sind die Tiere mit dem allergrößten Herzen. Daher spüren wir besonders gut, wie es anderen geht und was sie brauchen könnten.

Wie ist es bei dir? Du spürst bestimmt auch, wie es dir gerade geht und was dir gut tut. Das ist besonders wichtig in Situationen, die anders sind, als du sie dir wünschst. Situationen, in denen du unglücklich, genervt, unsicher, traurig, mürrisch, überfordert, erschöpft, alleine, angespannt oder überdreht bist.



Auf den nächsten Seiten triffst du Emil Erdmännchen, Carla Chamäleon, Mia Maus, Balduin Bär, Hansi Hahn und viele weitere Tiere und erfährst, was für sie im Moment etwas schwierig ist. Gemeinsam kommen wir auf Ideen, was jedes einzelne Tier selbst machen kann, um sich besser zu fühlen.

Die Mit-Mach-Seiten sind nur für dich. Sie zeigen dir, wie du herausfordernde Situationen selbstbestimmt, einfallreich und erfolgreich meistern kannst. Außerdem findest du viel Platz, um aufzuschreiben und aufzuzeichnen, wie du deine Bedürfnisse nach Gesellschaft, Geborgenheit, Sicherheit und Ordnung verwirklichen kannst. Besonders in Zeiten, in denen alles anders ist als gewohnt.

Was brauchst du jetzt? Finde es gemeinsam mit mir und den Tieren heraus. Fang am besten gleich an zu lesen. Wir sehen uns!

Dein Gino Giraffe



Emil Erdmännchen hat seine Freunde zu sich nach Hause eingeladen. Doch nun sind seine Geschwister und seine Eltern krank und er musste seinen Freunden absagen.

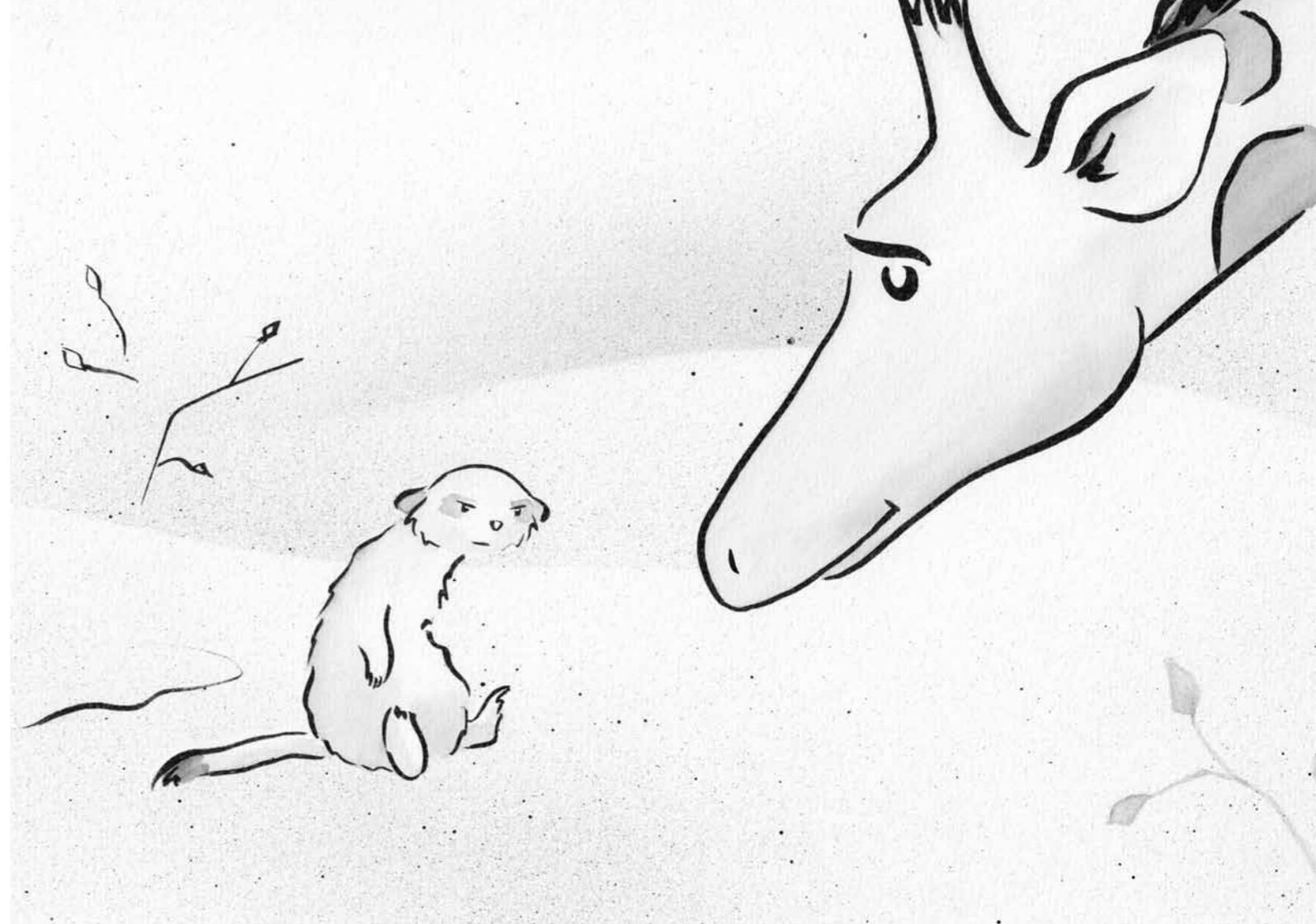
Alleine sitzt er vor seiner Höhle und weiß nicht, was er machen soll.

Gino Giraffe kommt zu Emil Erdmännchen und sagt: „Du siehst ganz unglücklich aus. Was ist passiert?“

„Ich möchte mit meinen Freunden bei uns zu Hause spielen, aber keiner darf uns heute besuchen“, erklärt Emil Erdmännchen.

Gino Giraffe nickt: „Oh, ich verstehe! Du möchtest in Gesellschaft sein.“

„Ja genau“, meint Emil Erdmännchen.



„Was kannst du jetzt tun, damit es dir besser geht?“, will Gino Giraffe wissen.

„Ich sage meinen Freunden, dass sie heimlich zu mir kommen sollen!“, flüstert Emil Erdmännchen.

„Mhm, und welche Idee hast du noch?“, fragt Gino Giraffe.

Emil Erdmännchen überlegt kurz und ruft fröhlich: „Ich spiele mit ihnen vor unserer Höhle Ball. Sie stehen auf der anderen Seite des Erdhügels und wir können über den Hügel den Ball werfen!“

„Das ist eine schöne Idee“, meint Gino Giraffe.

Welche anderen Ideen Emil Erdmännchen noch hat, erfährst du auf Seite 62.



Carla Chamäleon hat sich auf ihren Lieblingsast zurückgezogen, um über eine wichtige Aufgabe nachzudenken. Doch immer wieder krabbelt ein Geschwisterchen zu ihr und fragt etwas. So wird Carla Chamäleon ständig aus ihren Gedanken gerissen und kann keine Idee zu Ende denken.

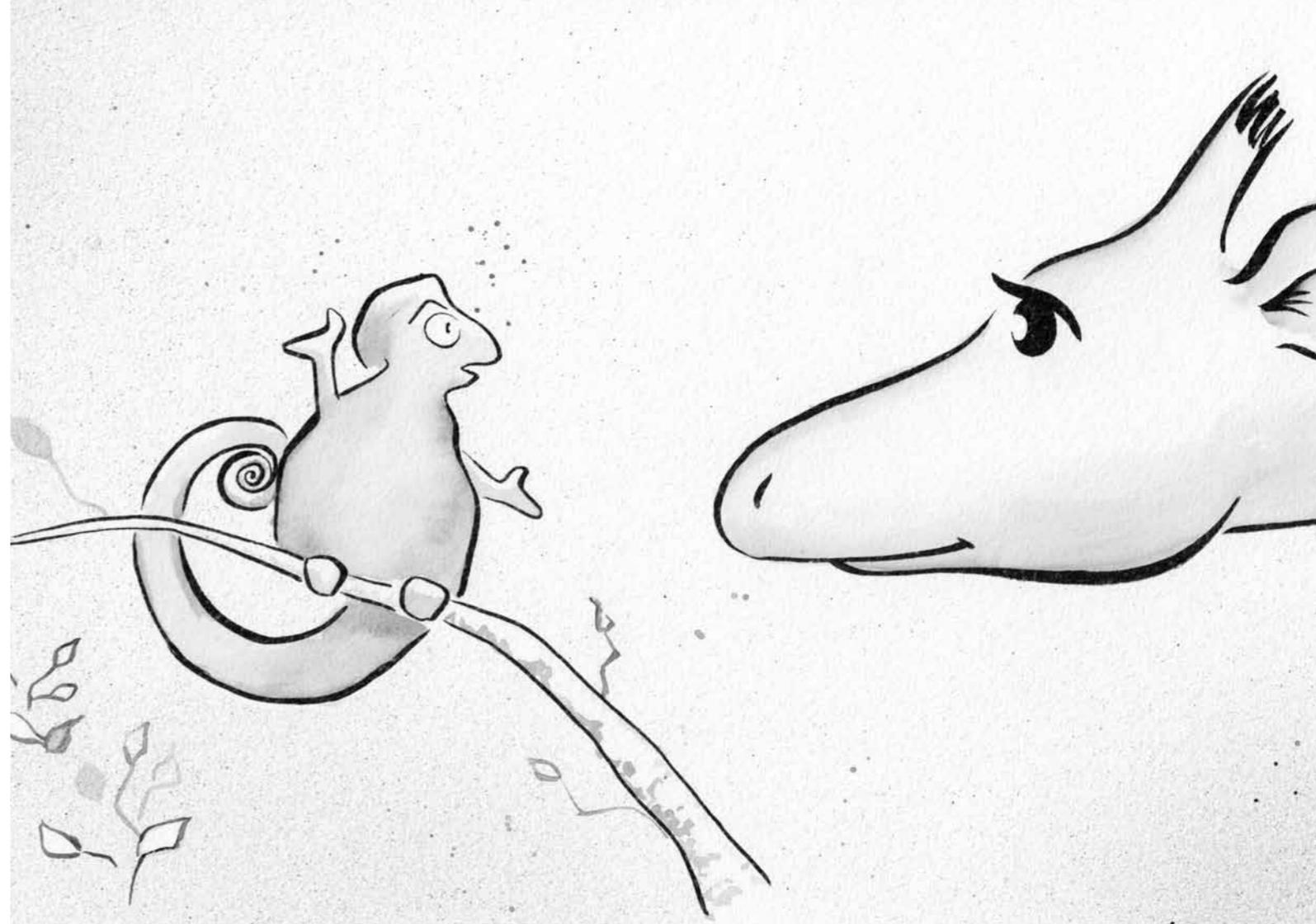
Das nervt sie total.

Gino Giraffe kommt zu Carla Chamäleon und sagt: „Du siehst ganz aufgebracht aus. Was ist passiert?“

„Ich möchte in Ruhe nachdenken, werde aber dauernd gestört“, erklärt Carla Chamäleon.

Gino Giraffe nickt: „Oh, ich verstehe! Du möchtest alleine sein.“

„Ja, genau“, meint Carla Chamäleon.



„Was kannst du jetzt tun, damit es dir besser geht?“, will Gino Giraffe wissen.

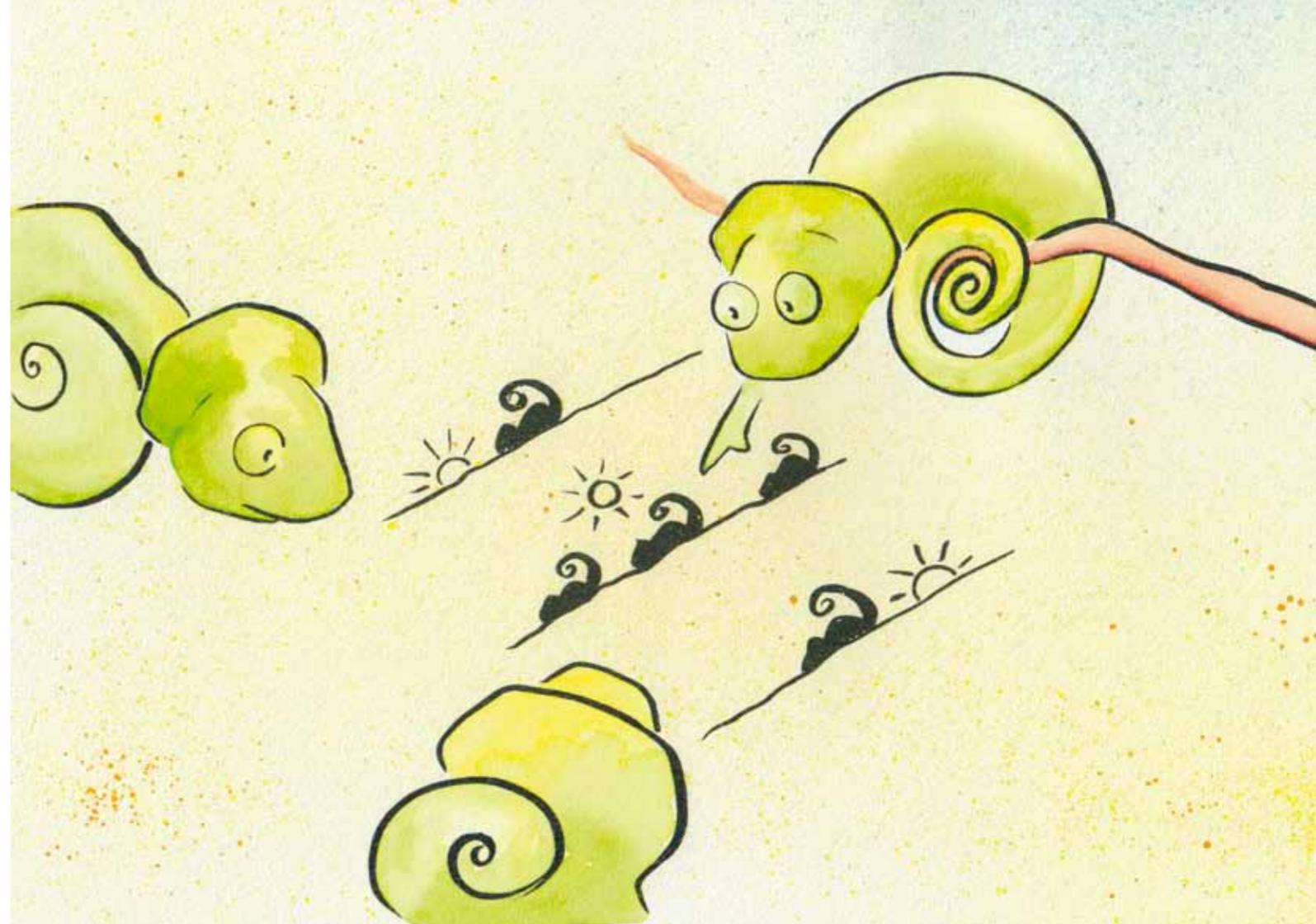
„Die anderen sollen aufhören, mich zu nerven“, antwortet Carla Chamäleon.

„Mhm, und welche Idee hast du noch?“, fragt Gino Giraffe.

Carla Chamäleon überlegt kurz und ruft fröhlich: „Ich mache mit ihnen aus, wann ich alleine sein will und wann sie zu mir kommen können.“

„Das ist eine schöne Idee“, meint Gino Giraffe.

Welche anderen Ideen Carla Chamäleon noch hat, erfährst du auf Seite 64.



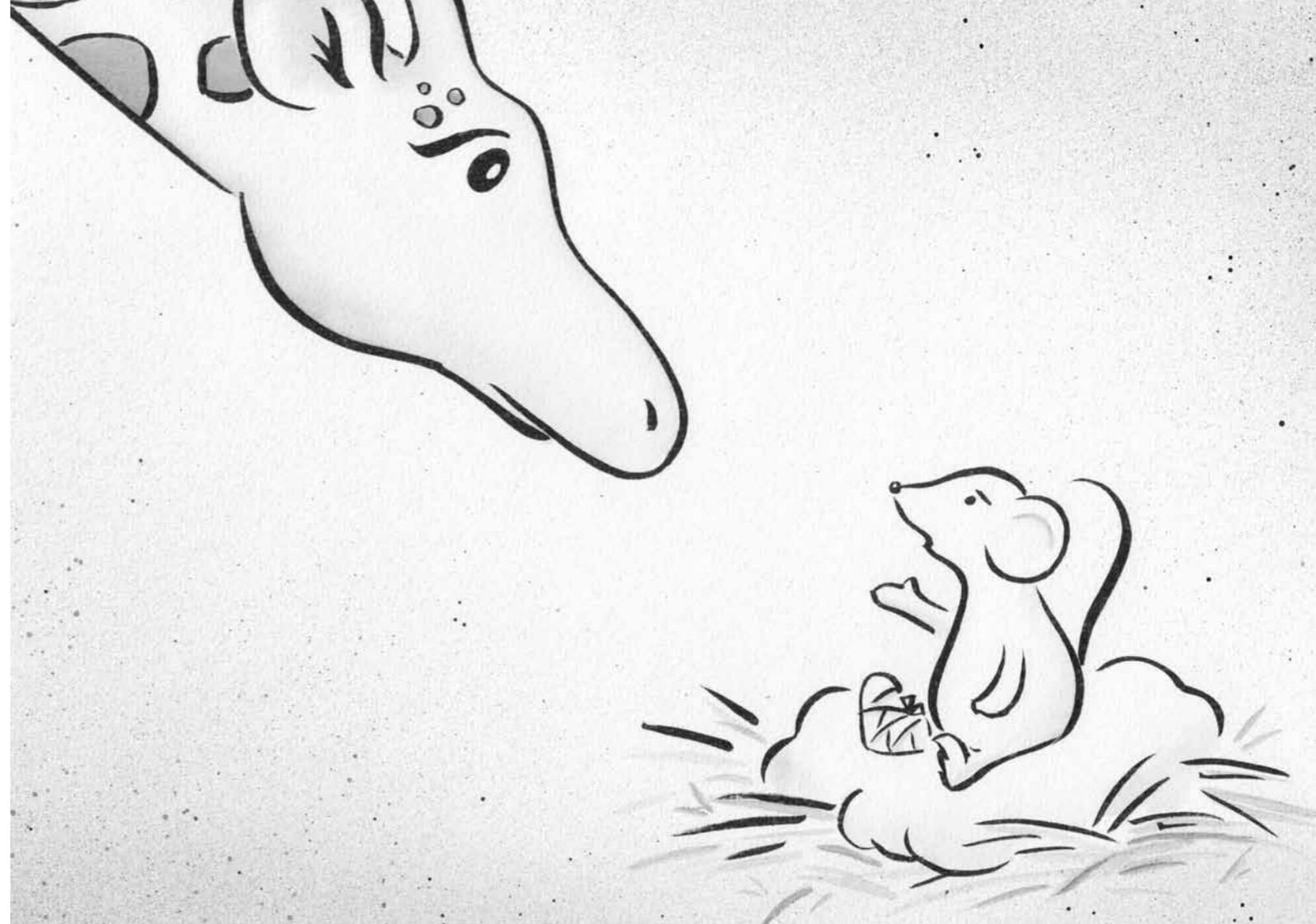
Mia Maus ist über einen Ast gestolpert und hat sich die rechte Pfote verstaucht. Vor ihrem Mauseloch hört sie ihre Freunde lachen und rufen: „Lasst uns in den Wald auf Schatzsuche gehen!“

Unglücklich sitzt sie auf ihrem Bett. Gino Giraffe kommt zu Mia Maus und sagt: „Du siehst ganz traurig aus. Was ist passiert?“

„Ich möchte raus zu meinen Freunden und mit auf Schatzsuche gehen, aber ich habe mich verletzt“, erklärt Mia Maus.

Gino Giraffe nickt: „Oh, ich verstehe. Du möchtest ein Abenteuer erleben.“

„Ja, genau“, meint Mia Maus.



„Was kannst du jetzt tun, damit es dir besser geht?“, will Gino Giraffe wissen.

„Ich werde mit den anderen Mäusen draußen spielen!“, antwortet Mia Maus trotzig.

„Mhm, und welche Idee hast du noch“, fragt Gino Giraffe.

Mia Maus überlegt kurz und ruft fröhlich: „Ich schraube mir Rollen auf ein Brett, dann können mich meine Freunde durch den Wald ziehen.“

„Das ist eine schöne Idee“, sagt Gino Giraffe.

Welche anderen Ideen Mia Maus noch hat, erfährst du auf Seite 66.



Jedes Tier hat einen Konflikt mit sich selbst. Ist dir das auch aufgefallen?

Und weißt du, wieso? Genau! Weil die Situation anders ist, als es sich das Tier vorgestellt hat.

Emil Erdmännchen kann keine Freunde einladen, Carla Chamäleon nicht in Ruhe nachdenken, Balduin Bär fühlt sich unsicher und Igor Igel ist ängstlich.

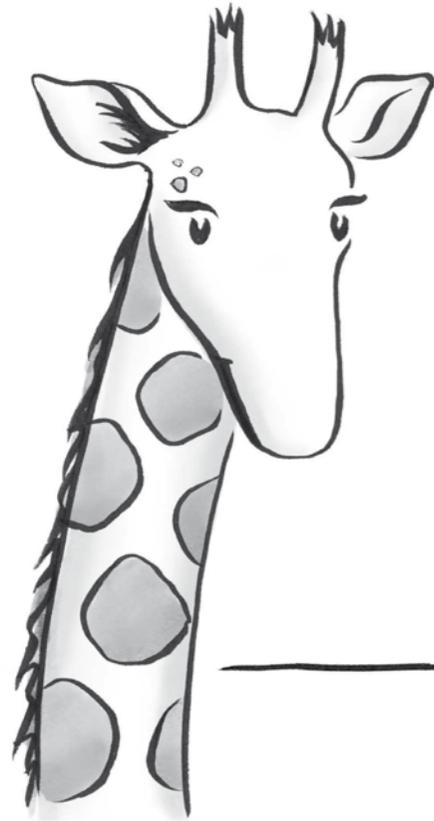
Kennst du das auch?

Die nächsten Seiten sind nur für dich. Sie bringen dich auf Ideen, was du in verzwickten Situationen tun kannst, damit es dir besser geht.

Lass dich beim Finden von kreativen Lösungen von Gino Giraffe und den anderen Tieren unterstützen. Denn sobald du weißt, wie du dir selbst helfen kannst, ist dein Problem gelöst.

Schreibe oder male deine Ideen auf. Du kannst auch alle Bilder der Mit-Mach-Seiten bunt anmalen.

Hol deine Stifte und leg los!



Emil Erdmännchen hat noch zwei Ideen, wie er es gesellig haben kann.
Kreuze jene an, die dir besser gefällt.

Emil Erdmännchen schreibt mit seinen Freunden Nachrichten.

Emil Erdmännchen liest seinen Geschwistern eine Geschichte vor.



Hast du noch eine andere Idee?
Schreibe/Male sie auf.

Was machst du, wenn du mit anderen zusammen sein möchtest? Schreibe/Male es auf.



Carla Chamäleon hat noch zwei Ideen, wie sie alleine sein kann.
Kreuze jene an, die dir besser gefällt.

Carla Chamäleon bastelt sich ein „Ruhe bitte“-Schild und stellt es auf.

PSSST!

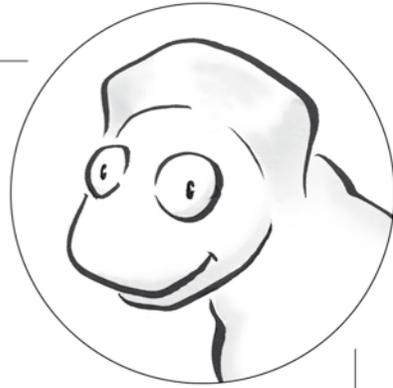
Carla Chamäleon gibt total uninteressante Antworten, sodass die anderen aufhören sie zu fragen.



Hast du noch eine andere Idee? Schreibe/Male sie auf.



Was machst du, wenn du alleine sein möchtest?
Schreibe/Male es auf.



Mia Maus hat noch zwei Ideen, wie sie ein Abenteuer erleben kann.
Kreuze jene an, die dir besser gefällt.



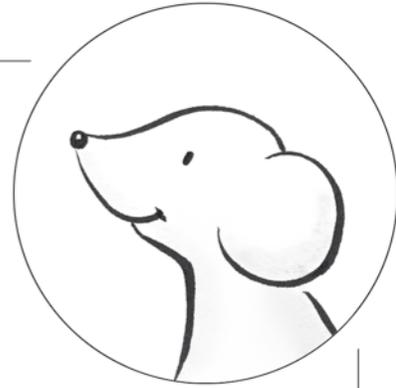
Mia Maus baut sich in ihrer Höhle ein paar Hindernisse auf und versucht, darüber zu springen.



Mia Maus lädt ihre Freunde zu sich ein, um eine Abenteuer-geschichte zu erfinden und nachzuspielen.

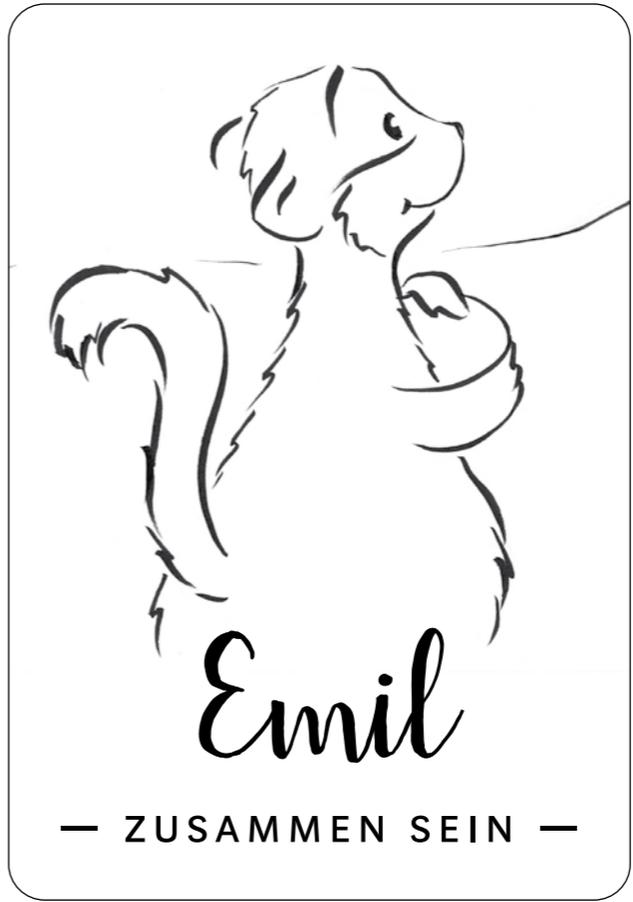
Hast du noch eine andere Idee?
Schreibe/Male sie auf.

Was machst du, wenn du ein Abenteuer erleben möchtest? Schreibe/Male es auf.





Die Tiere aus der
Geschichte warten nun
darauf, dass du sie bunt
anmalst, ausschneidest und
auf Karton klebst. Sie
bringen dich auf Ideen,
wie du deine Bedürfnisse
einfallsreich umsetzen
kannst.



Emil
— ZUSAMMEN SEIN —



CARLA
— ALLEINE SEIN —



Autorinnen & Illustratorin



Mag. Hanna Grubhofer ist Mutter von sieben Kindern, Psychologin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediatorin, Familiencoach und Autorin. Bei der edition riedenburg hat sie bereits die Erwachsenen-Ratgeber „Zauberbuch Familienfrieden“ und „Zauberbuch Familienfrieden konkret“ veröffentlicht. hannagrubhofer.at



Mag. Sigrun Eder hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWAS!“ gegründet. Sie arbeitet am Uniklinikum Salzburg als Klinische Psychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin des Instituts für Klinische Psychologie der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der PMU. Tätig ist sie an der UK für Kinder- und Jugendpsychiatrie. sigruneder.com

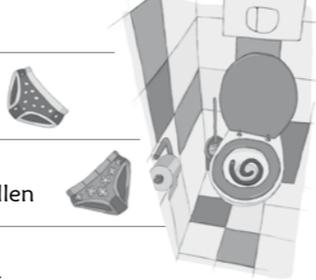


Barbara Weingartshofer ist Grafikerin und Illustratorin. Sie wurde bereits zwei Mal für ihre Infografiken und Piktogramme ausgezeichnet. An der Gewaltfreien Kommunikation fasziniert sie, welche Möglichkeiten sich eröffnen, wenn man kurz den Blickwinkel wechselt. nau-design.at



SOWAS-Buch.de

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

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

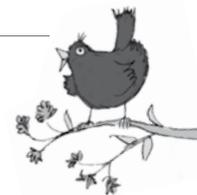
Band 12: „Felix und der Sonnenvogel“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und geschützt werden wollen



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



Band 14: „Wie war es in Mamas Bauch?“
Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen Leute, die auf Zeitreise gehen wollen



Band 15: „Karim auf der Flucht“
Das Bilder-Erzählbuch für heimische Kinder und ihre neuen Freunde von weit her



Band 16: „Abschied von Mama“
Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren



Band 17: „Wilma und die Windpocken“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die Windpocken haben oder mehr darüber wissen wollen



Band 18: „Ade, geliebte Amelie!“
Das Bilder-Erzählbuch vom Älterwerden und Sterben



Band 19: „Willi Wunder“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die ihre Einzigartigkeit entdecken wollen



Band 20: „Was brauchst du?“
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

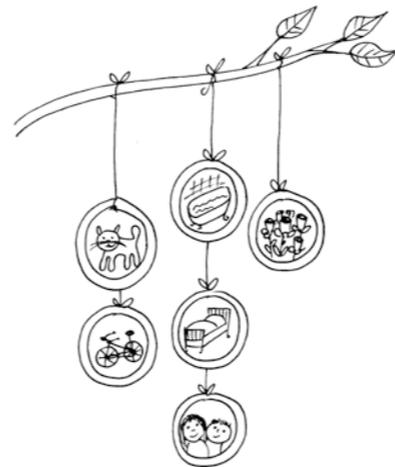
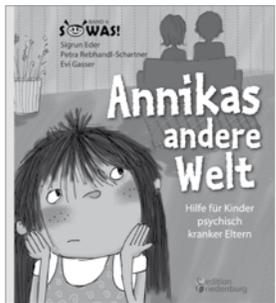
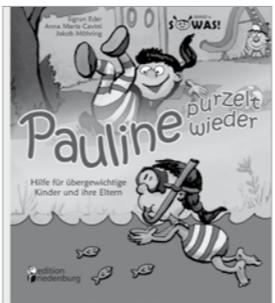
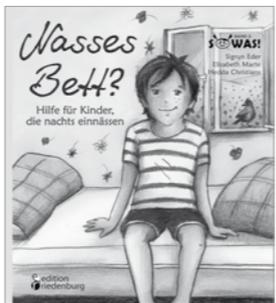
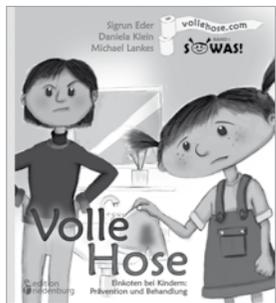
Band 21: „Ilvy schläft gut“
Schlafen lernen mit System



Band 22: „Stark gegen Gewalt“
Selbstbewusst eskalierende Konflikte erkennen und Gewalt kindgerecht stoppen



Viele weitere SOWAS!-Titel findet ihr im Internet unter SOWAS-Buch.de



SOWAS!
SOWAS-Buch.de

SOWAS!
SOWAS-Buch.de

BESTSELLER

WAS BRAUCHST DU?

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen



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.

Im (Internet-)Buchhandel und auf editionriedenburg.at • SOWAS-Buch.de



„Meine Zauberbücher widme ich all den starken Müttern und Vätern, die beschlossen haben, mit ihren Kindern ein achtsames, selbstbestimmtes und geborgenes Leben zu leben.“ (Hanna Grubhofer)

Raus aus dem Alltagsstress, rein ins volle Familienleben!

Im **Zauberbuch Familienfrieden** verrät die erfahrene Psychologin und 7-fache Mutter Hanna Grubhofer die zahlreichen Geheimnisse ihres glücklichen Familienlebens. Basis hierfür sind gewaltfreie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen – in sich selbst und in die Kinder. In kurzen, leicht lesbaren Kapiteln geht Hanna auf typische Konfliktsituationen ein. Sie reflektiert ihre Gefühle und gibt praktische Handlungsanleitungen, wie Eltern möglichst stressfrei reagieren können. Zusätzlich bietet das Buch Fragebögen mit Ausfüllmöglichkeit für die eigene Standortbestimmung.

Das Kind soll den Tisch abräumen, will nicht – und die Stimmung kocht hoch? Szenen wie diese finden sich in jeder Familie. Bitten richtig formulieren, Missverständnisse leicht aufdecken und auflösen, sich offen mitteilen und vom Gesprächspartner tatsächlich empfundene Gefühle erfahren: Das alles und noch viel mehr kann die Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Sie lässt uns auch in brenzligen Situationen souverän handeln und echte Bedürfnisse erkennen. „Du sollst“-Forderungen oder „Wenn du nicht, dann“-Formulierungen gehören somit endgültig der Vergangenheit an.

Zielgerichtet und mit zahlreichen Beispielen unterlegt, lotst Hanna Grubhofer im **Zauberbuch Familienfrieden konkret** durch den Familienalltag. Sie gibt exakte Hilfestellungen zum Familienfrieden, wenn das bisherige Vokabular nicht ausreicht. Einfache und zugleich tiefgründige Übungen für den Alltag erlauben, das theoretische Wissen aktiv ins eigene Leben zu integrieren und dort nachhaltig gewaltfrei zu verankern.

Überall im (Internet-)Buchhandel • GFK-Buch.de





edition
riedenburg

Wir freuen uns,
wenn du auch deiner
Lieblingsbuchhandlung
von uns erzählst!



Dein Verlag.
editionriedenburg.at

