

Miriam Prätsch
Sigrun Eder

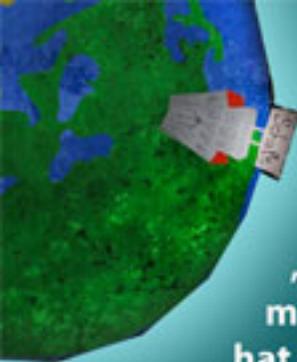
BAND 33
S WAS!

SUPERGUT MIT ADHS



Durch Positive Psychologie
Stärken erkennen, Ressourcen
aktivieren und glücklich sein

edition
riedenburg



„Du bist ein Tollpatsch!“, „Du bist ein Wirbelwind!“, „Du bist ein Vergissmeinnicht!“ – Sätze wie diese hört Lucca viel zu oft, und das macht keinen Spaß.

„Du hast ADHS. Dein Gehirn funktioniert anders als bei den meisten anderen Kindern“, erklärt die Psychologin. Lucca hat einen Mangel an Botenstoffen, die für Motivation und Aufmerksamkeit im Gehirn zuständig sind.

Damit aus Lucca trotz ADHS-Turbo ein Kind mit ganz viel positiver Selbstwahrnehmung wird, braucht es den gezielten Blick auf die Stärken. „Du bist ein Löwen-Beschützer!“, sagt Luccas Schwester. Und schon fallen ihm viele weitere Dinge ein, die er besonders gut kann. Das macht Lucca glücklich.

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie, wie sie persönliche Ziele benennen und ihre Ressourcen aktivieren. Im Anschluss an die bunt illustrierte Geschichte liefern zahlreiche Mitmach-Seiten jede Menge supergute ADHS-Ideen.

BAND 33
SOWAS!
 SOWAS-Buch.de

edition
 riedenburg
 editionriedenburg.at



Gratuliere! Du hältst einen Original-Titel aus der erfolgreichen SOWAS!-Sachbuchreihe in der Hand. Damit bekommst du seit 2008 qualifizierte psychologische und psychotherapeutische Hilfe zur sofortigen Anwendung.

In jedem SOWAS!-Buch findest du eine bunte Geschichte und clevere Mitmach-Seiten zum Reinschreiben und Reinzeichnen.



WER WIR SIND:

MIRIAM ist Psychologin sowie Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin. Sie liebt ihre Arbeit mit ADHS-Kindern, denn dabei wird es nie langweilig. Am schönsten ist, gemeinsam Stärken zu erkennen!

SIGRUN ist Klinische Psychologin und Psychotherapeutin. Sie hilft Kindern, ihr Selbstvertrauen zu finden sowie Herausforderungen anzunehmen. Mit ihren SOWAS!-Büchern bestärkt sie junge Leser*innen.

ISBN 978-3-99082-129-9



9 783990 821299

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 Ärzt*innen, Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen.

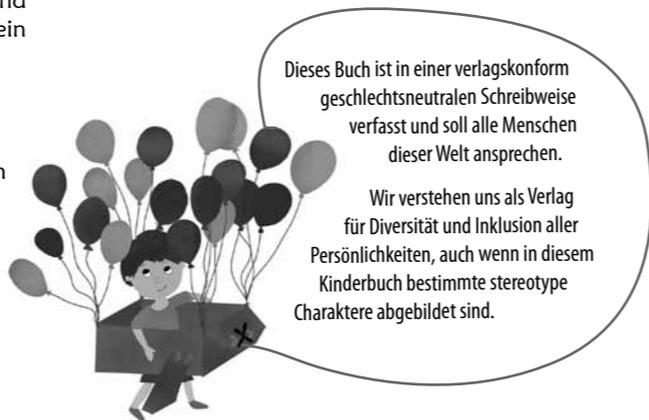
Markenschutz

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 2023 |
| © 2023 | edition riedenburg |
| Verlagsanschrift | Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich |
| Internet | www.editionriedenburg.at |
| E-Mail | verlag@editionriedenburg.at |

| | |
|-----------------|--------------------------|
| Lektorat | HR Mag. Claudia Leithner |
| Satz und Layout | edition riedenburg |
| Herstellung | Books on Demand GmbH |

ISBN 978-3-99082-129-9



Hallo du!

Zweifelst du an dir selbst? Bekommst du viel Kritik, weil du für deine Lehrpersonen zu laut, zu wild und zu unruhig bist? Hast du Krach mit anderen Kindern, weil du Spiele nicht zu Ende spielst und arg wütend werden kannst? Wirst du von deinen Eltern oft geschimpft, weil du wie ein Wirbelwind alles durcheinanderbringst?

Dann geht es dir wie mir. Ich habe ADHS.

ADHS macht mein Leben komplizierter. Die meisten Leute finden ADHS bloß anstrengend. Doch ich habe herausgefunden, dass ich trotz ADHS oder gerade deshalb genau so sein will, wie ich bin. Ich habe mich ganz einfach darauf konzentriert, was ich besonders gut kann!

Lies meine Geschichte, da erzähle ich dir alles. Im Anschluss warten viele Mitmach-Seiten auf dich. So findest du heraus, was dich einzigartig und wunderbar macht. Außerdem kommst du auf Ideen, welche positiven und liebenswerten Eigenschaften und Begabungen noch in dir stecken und darauf warten, entdeckt zu werden.

Viel Spaß dabei wünscht dir

dein Lucca



„Du bist ein Tagträumer! Du bekommst nicht mit, was um dich herum passiert und was die anderen zu dir sagen“, meint mein Opa.



„Du bist ein Wirbelwind! Du hast zu viel Energie und hinterlässt überall Chaos“, sagt meine Mama.



„Du bist ein Tollpatsch! Du stolperst über deine Beine, verschüttest die Milch und läufst wo dagegen“, sagt mein Bruder.



„Du bist ein Sturkopf! Du flippst aus, wenn sich Pläne plötzlich ändern oder etwas nicht so läuft, wie du es willst“, sagt mein Papa.



„Du bist ein Vergissmeinnicht! Du hast ein Hirn wie ein Sieb und verlierst deine Sachen“, sagt meine Oma.



„Du bist ein Knallkopf! Deine blöden Ideen verursachen bloß Ärger und kosten jede Menge Geld“, sagt meine Nachbarin.



Mitmach-Seiten

Die folgenden Seiten sind nur für dich.
Du kannst alle Fragen durch Umkreisen,
Aufschreiben und Zeichnen beantworten.

Schnapp dir deine Stifte und leg los!



Weißt du, was andere an dir mögen? Frage
fünf Menschen aus deiner Umgebung.
Schreibe/Zeichne die Antworten auf.



.....



.....



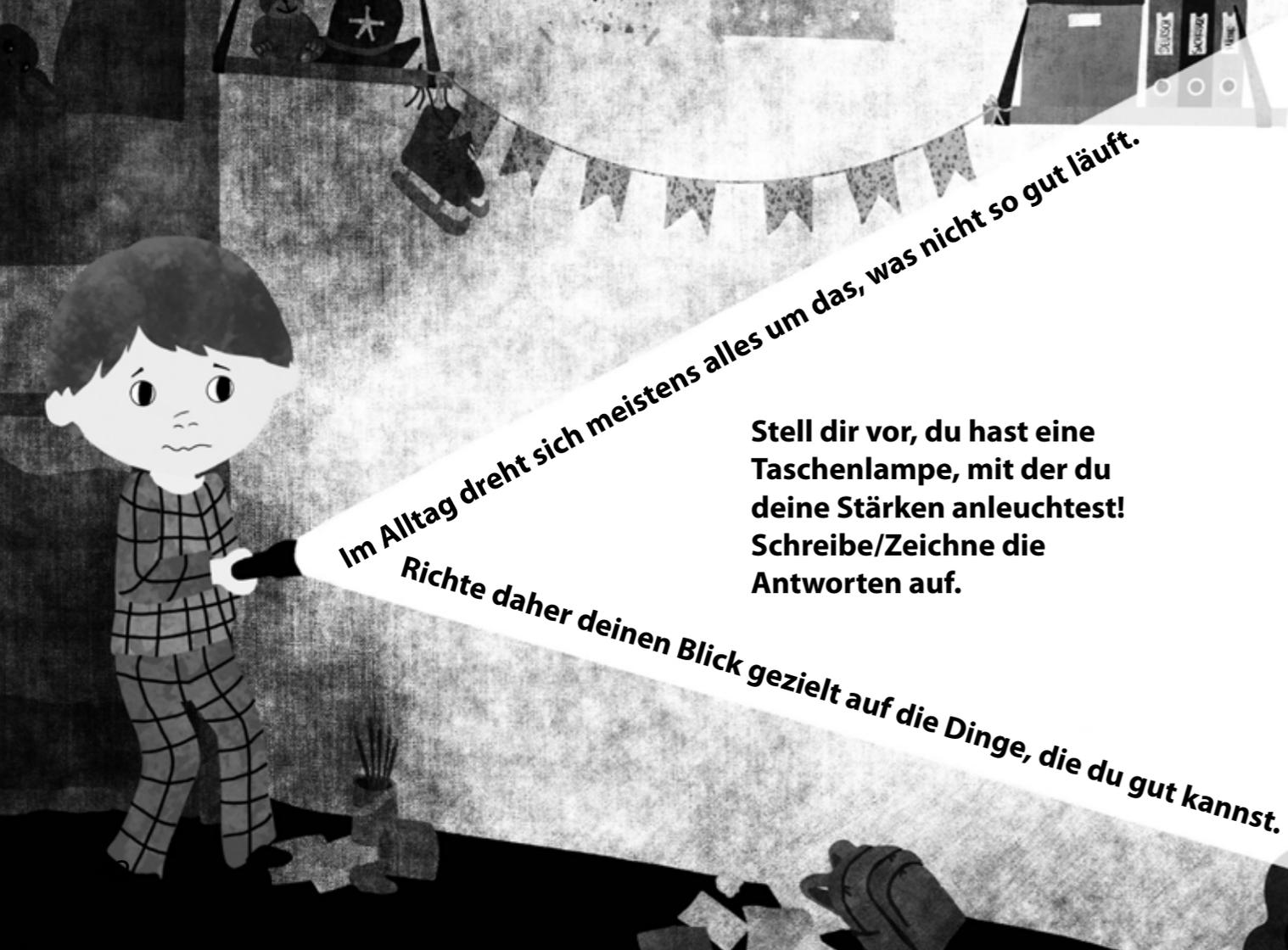
.....



.....



.....



Im Alltag dreht sich meistens alles um das, was nicht so gut läuft.

Stell dir vor, du hast eine Taschenlampe, mit der du deine Stärken anleuchtest! Schreibe/Zeichne die Antworten auf.

Richte daher deinen Blick gezielt auf die Dinge, die du gut kannst.

Was kannst du alles gut?

Was ist dir heute gut gelungen?

Was ist dir in der letzten Woche gut gelungen?





**Alles, was du ganz oft wiederholst
und übst, wird irgendwann
leichter gehen.**

**Was hast du alles schon geschafft, weil du jede Menge Energie
reingesteckt hast? Schreibe/Zeichne es auf.**

**Welche Dinge in deinem Leben sollen so bleiben, wie sie sind? Wofür bist du dankbar?
Schreibe/Zeichne es auf.**



46



**Kennst du das Wort Achtsamkeit? Es bedeutet,
dass du den aktuellen Moment voller Konzentration und
Aufmerksamkeit wahrnimmst. Mache dazu die folgende Übung und
schreibe/zeichne deine Beobachtungen auf.**

Welche drei Dinge kannst du jetzt gerade sehen?

Welche drei Dinge kannst du jetzt gerade hören?

Welche drei Dinge kannst du jetzt gerade spüren?

47

Auf dem Weg zum Ziel sind immer Hindernisse zu überwinden.

Wie kannst du dich ermutigen, wenn du dich schlecht fühlst, traurig, einsam, wütend, ängstlich oder enttäuscht bist? Schreibe/Zeichne es auf die Zettel.





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



Schule und Hausaufgaben sind für Max die reinste Qual.

Mal ist er verträumt und schusselig, dann wieder übertrieben aktiv. Die kleinste Unstimmigkeit bringt ihn auf die Palme.

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird?

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren, das eigene Handeln bewusster wahrzunehmen und gezielt dort anzusetzen, wo es nötig ist. Der individuelle Wochenplaner hilft, Pflichten und angenehme Aktivitäten im Blick zu haben. Das macht selbstwirksamer, selbstbewusster und das Leben schöner.



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe



Dein innerer Schatz – Durch Selbstbeobachtung und Reflexion die Persönlichkeitsentwicklung stärken

Hast du deinen inneren Schatz schon entdeckt? Er ist wertvoller als das tollste Gold der ganzen Welt! Man nennt ihn auch Persönlichkeit. Immer dann, wenn du deinen inneren Schatz klar vor Augen hast, schenkt er dir jede Menge Selbstvertrauen und Stabilität. Auf diese Weise erreichst du auch bei starkem Wellengang dein Ziel. Forme dein Selbstbild, beschreibe deine Fähigkeiten, erinnere dich an Erfolge und freude dich mit deinen Macken an. Sie gehören zu dir wie Blubberblasen im Meer.



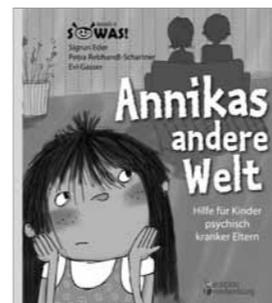
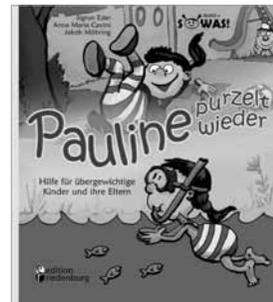
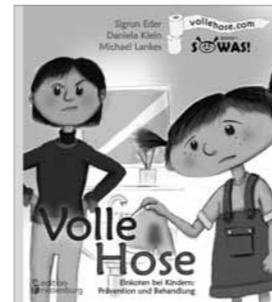
Ganz viele Gefühle – Starke Gefühle erkennen, unterscheiden und steuern (Deutsch – Türkisch)

Bist du manchmal traurig oder fröhlich, ängstlich oder mutig, schüchtern oder selbstbewusst? Starke Gefühle sind normal und das ist gut so! Sie gehören zu dir wie dein Kopf und dein Herz. Die von zwei Psychotherapeutinnen entwickelten Mitmach-Seiten im Anschluss an die bunte Bildergeschichte nehmen alle Gefühle nochmals genau unter die Lupe. Deine Ideen kannst du direkt ins Buch schreiben und zeichnen. Als Bonusmaterial gibt es für dich dein Gefühletagebuch, deinen Gefühlekonverter und dein Gefühlepuzzle.



Schrumpf die Angst! Wie alle meine Probleme in eine Tasse passten und ich die Lebensfreude wiederfand.

Packt dich manchmal hinterrücks die Angst und lässt dich nicht mehr los? Sorgt sie für schlaflose Nächte und Panikattacken? Dann hast du bestimmt ein Angstproblem! In diesem Buch verraten wir dir, wie du die fiesen Plagegeister Zweifel, Unsicherheit, Angst und Panik verkleinern und sogar ganz loswerden kannst. So hast du mehr Zeit für Freund*innen und echten Spaß am Leben. Bonus-Material: „Schrumpf-die-Angst-immerwieder-Karten“



SOWAS!
SOWAS-Buch.de

