

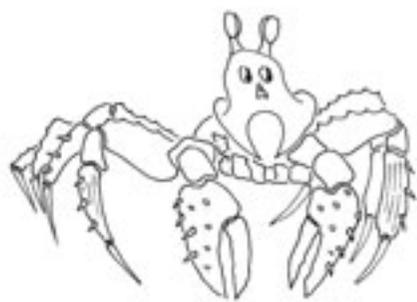
GOTTLIEB EDER • SIGRUN EDER

BAND 36  
**WAS!**

# GFK BEDÜRFNISSE

ZUM ANMALEN UND AUSSCHNEIDEN

GEISTERKRABBE



- Ruhe -

PERLPILZ



- Nahrung -

SPHYNX-KATZE



- Originalität -



edition  
riedenburg

## WIE KANN ICH BEDÜRFNISSE AM BESTEN ERKENNEN UND KLAR ARTIKULIEREN?

Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Manchmal prallen sie sogar heftig aufeinander. Egal, ob es sich um Bewegung, Harmonie, Ruhe oder Nahrung handelt: Finde anhand der über 60 Selbstbau-Karten dieses Buches heraus, was du brauchst oder was dein Gegenüber gerade brauchen könnte!



Es erwarten dich lauter magisch verwandelte Pflanzen und Tiere mit zugeordneten Bedürfnissen aus der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Du darfst alle in deinen Lieblingsfarben bunt anmalen. Ausgeschnitten und auf stabilen Karton geklebt, ergeben diese Karten ein wunderschönes GFK Bedürfnis-Set.

Worauf wartest du noch? Greife gleich zu Stiften, Schere, Kleber und Karton und fang damit an, deine fantastische Kartenwelt der GFK Bedürfnisse zwischen Geisterkrabbe, Perlpilz und Sphinx-Katze selbst zu erschaffen!

Übrigens: In den einzelnen Steckbriefen erfährst du interessante Fakten über die tatsächlichen Naturbewohner:innen aus Flora und Fauna.

 edition  
riedenburger  
editionriedenburger.at



**Gratuliere!**

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

 **BAND 36**  
**SOWAS!**  
SOWAS-Buch.de

## WER WIR SIND:

**GOTTLIEB** ist Naturforscher und ein echter Tausendsassa. Nicht nur im Tier- und Pflanzenreich blickt er weit über den Tellerrand hinaus. Für die GFK Bedürfnisse hat er die Illustrationen und Sachinformationen erstellt.

**SIGRUN** ist Psychologin und Psychotherapeutin. Die Themen aus ihrer Arbeit vermittelt sie ihren Leser:innen gerne in den zahlreichen **SOWAS!**-Büchern, die sie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene macht.

ISBN 978-3-99082-147-3



9 783990 821473

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 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	Dezember 2023
© 2023	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>
Fotonachweis	Hintergrund am Cover © Shutterstock.com: YASNARADA
Lektorat	Johann Leitner, Salzburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-147-3



# INHALT

Kennst du das auch?

GFK Bedürfnisse zum Anmalen und Ausschneiden

Alligatorhecht – Stärke

Anglerfisch – Kreativität

Babymolch – Optimismus

Bartmeise – Gleichwertigkeit

Beutelwolf – Authentizität

Blasentang – Gesundheit

Boxerhund – Abwechslung

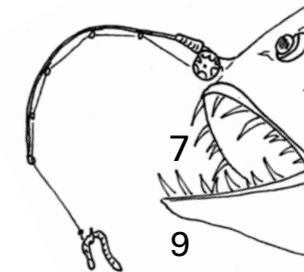
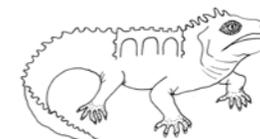
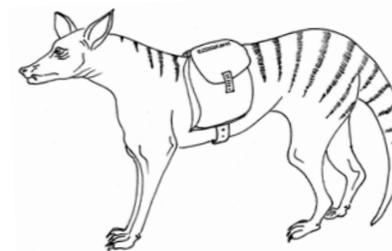
Brillenschaf – Liebe

Brückenechse – Sicherheit

Dompfaff – Anerkennung

Dornenseestern – Glück

Drachenblutbaum – Spiritualität



7

9

11

13

15

17

19

21

23

25

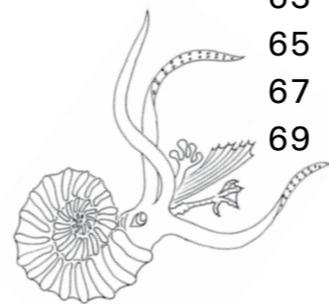
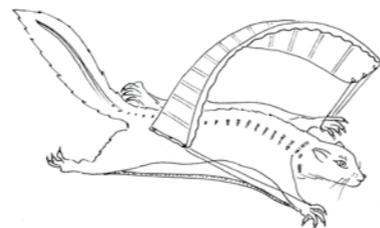
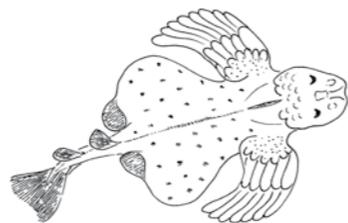
27

29

31

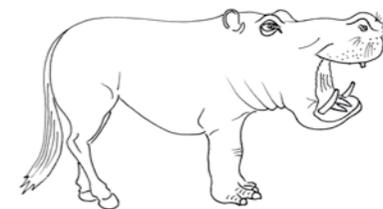
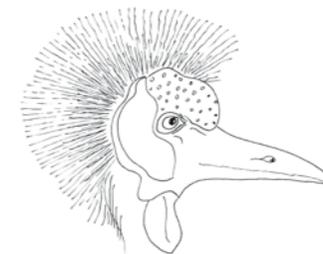
33

Engelhai – Akzeptanz  
 Fischotter – Toleranz  
 Flaschenenten – Gelassenheit  
 Fleckvieh Stier – Geborgenheit  
 Flügelschnecke – Vorwärtskommen  
 Flughörnchen – Freiheit  
 Frühlingsknotenblume – Selbstvertrauen  
 Fuchskaninchen – Empathie  
 Gänsegeier – Respekt  
 Geisterkrabbe – Ruhe  
 Gelbrand Scharnierschildkröte – Unterstützung  
 Großer Brauner Rüsselkäfer – Lachen  
 Großer Wiesenknopf – Hilfsbereitschaft  
 Haarmützenmoos – Harmonie  
 Kammolch – Geborgenheit  
 Kampfhahn – Konfliktfähigkeit  
 Keulen-Bärlapp – Inspiration  
 Klapperschlange – Konzentration



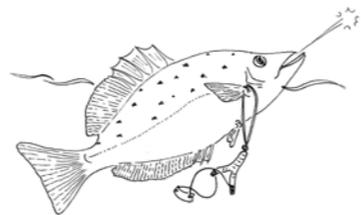
35  
 37  
 39  
 41  
 43  
 45  
 47  
 49  
 51  
 53  
 55  
 57  
 59  
 61  
 63  
 65  
 67  
 69

Kopffüßler – Effektivität  
 Kronenkranich – Schönheit  
 Langnasen Doktorfisch – Flexibilität  
 Lippenbär – Einfachheit  
 Maulwurfsgrille – Zielstrebigkeit  
 Mondfisch – Umweltbewusstsein  
 Mördermuschel – Schutz  
 Mörtelwespe – Tatkraft  
 Nagelrochen – Frieden  
 Nashornvogel – Rücksichtnahme  
 Nilpferd – Freude  
 Nonnengans – Mut  
 Perlhuhn – Verbundenheit  
 Perlpilz – Nahrung  
 Pfauenziege – Ordnung  
 Rippenfarn – Gemeinschaft  
 Säulenkaktus – Aufrichtigkeit  
 Schnabeligel – Lebensfreude



71  
 73  
 75  
 77  
 79  
 81  
 83  
 85  
 87  
 89  
 91  
 93  
 95  
 97  
 99  
 101  
 103  
 105

Schuhschnabel – Entspannung  
 Schützenfisch – Entwicklung  
 Skorpionfisch – Disziplin  
 Sphynx-Katze – Originalität  
 Stachelschwein – Harmonie  
 Stinktief – Ehrlichkeit  
 Strandläufer – Herausforderung  
 Taschentuchbaum – Selbstverwirklichung  
 Totenkopfflächen – Humor  
 Totentrompete – Erfolg  
 Vierfleck Libelle – Bewegung  
 Vogelspinne – Unterkunft  
 Wanderheuschrecke – Selbstverantwortung  
 Würfelnatter – Wasser  
 Wüstenschiff – Wärme



107

109

111

113

115

117

119

121

123

125

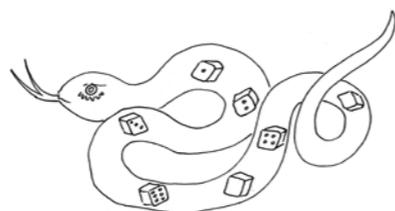
127

129

131

133

135



137

Wolpertinger → Dein Bedürfnis

## Kennst du das auch?

Du brauchst etwas und weißt nicht genau, was es ist? Wir helfen dir dabei, deine Bedürfnisse zu erkennen und klar zu formulieren. Dadurch kannst du ganz gezielt Bitten an dich selbst und an andere richten – so wie es auch Marshall B. Rosenberg in seinem bewährten Konzept zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) vorsieht.

In diesem Buch konzentrieren wir uns bewusst auf die GFK Bedürfnisse, und zwar in der handlichen Kartenform zum selbst Gestalten. Bedürfnisse stellen einen der vier Schritte zur Gewaltfreien Kommunikation dar. Das weltweit bekannte GFK-Konzept ermöglicht einen wertschätzenden und ehrlichen Umgang mit sich selbst und anderen.

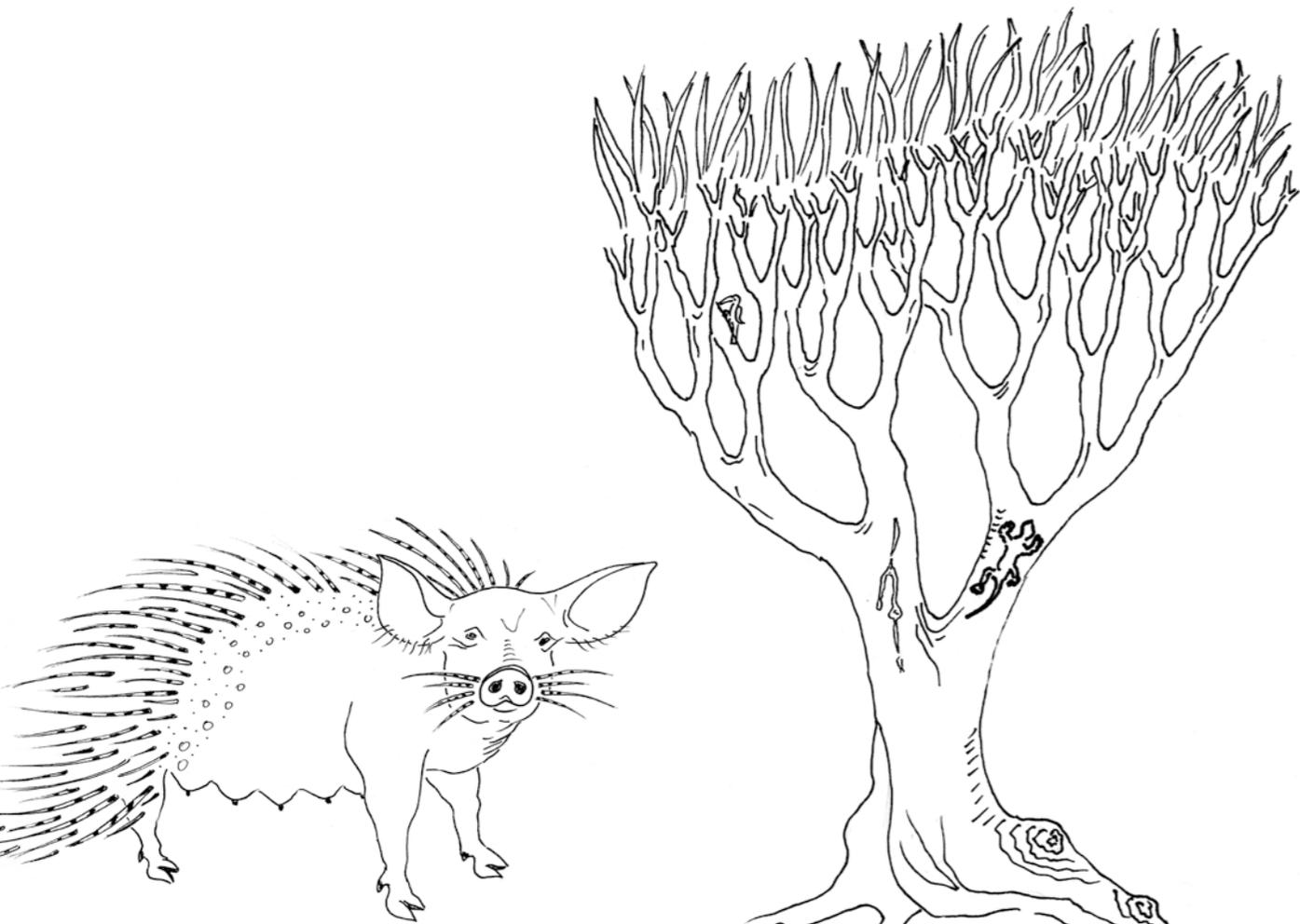
Probiere es deshalb am besten noch heute aus: Bringe deine Gefühle mit einer Beobachtung in Verbindung und leite anschließend deine individuellen Bedürfnisse ab. Die über 60 GFK Bedürfnisse in Kartenform aus dem Tier- und Pflanzenreich fördern deine Reflexionsfähigkeit und Kreativität. Ausgeschnitten, individuell bemalt und auf stabilen Karton geklebt, werden die bunten Bedürfniskarten zu einem hilfreichen Begleiter in deinem Alltag.

Übrigens: Im Steckbrief neben der Karte erzählen die Pflanzen und Tiere über sich. Auf diese Weise erfährst du jede Menge über Flora und Fauna.

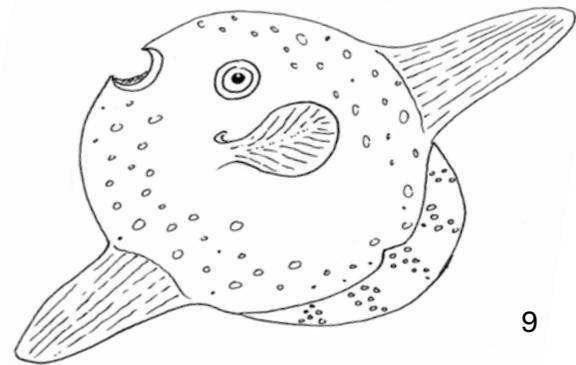
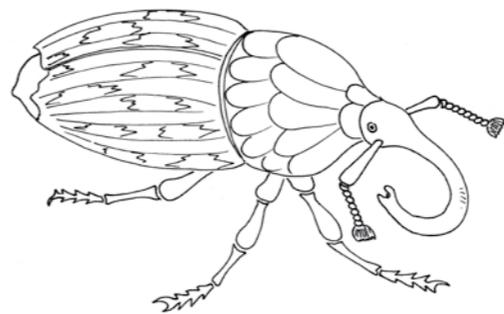


Viel Freude wünschen dir  
 Gottlieb & Sigrun





**GFK Bedürfnisse  
zum Anmalen und Ausschneiden**



## Alligatorhecht – Stärke

Ich bin ein richtiger Brocken von Fisch. Ein Nordamerikanischer Knochenhecht. Ausgewachsen schaffe ich rund drei Meter Länge und bringe etwa hundert Kilogramm auf die Waage.

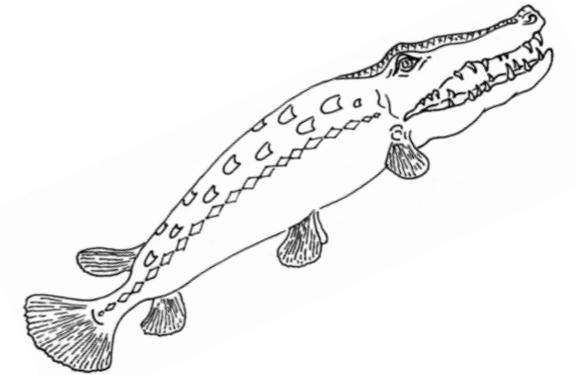
Meine Heimat sind die Altarme von Flüssen, große Sümpfe oder flache Seen. Hier lauere ich gut versteckt zwischen den Wasserpflanzen auf vorbei schwimmende Beute. Ich bin ein gefräßiger Stoßräuber. Ob Fische, Vögel, Ratten oder Schildkröten. Mir ist es egal, Hauptsache, die Beute stillt meinen Hunger. Meine zwei Reihen kräftige Zähne im Oberkiefer halten alles bombenfest.

Rautenförmige Schuppen schützen meinen urtümlichen Körper wie ein Panzer. Sie sind so hart, dass sie zu Schmuckstücken mit Perlmutterglanz verarbeitet werden können.

Wissenschaftler behaupten, dass unsere Wirbelsäule eine starke Ähnlichkeit mit jener von Reptilien zeigt. Außerdem besitzen wir ein spezielles Gelenk am Hinterkopf, das uns das Nicken ermöglicht. Fische können uns diese Bewegung nicht nachmachen.

Die Klimaerwärmung macht mir wenig Sorgen. Schließlich sind wir Alligatorhechte in der Lage, mit einem geringen Sauerstoffanteil im Wasser zu überleben.

## ALLIGATORHECHT



– Stärke –

## Anglerfisch – Kreativität

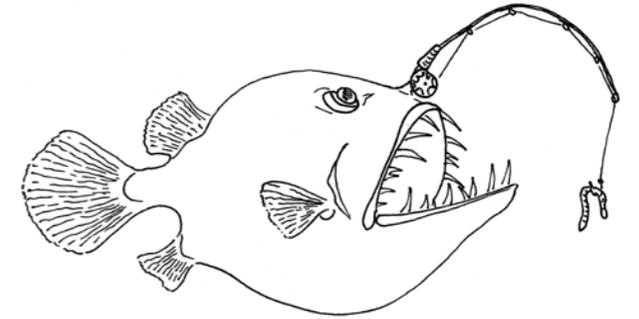
Leider bin ich ein miserabler Schwimmer. Lieber schiebe ich mich mit meinen Brustflossen von einem sicheren Platz zum nächsten. So, als würde ich gehen.

Ich beneide die schlanken, stromlinienförmigen Fische, die bei mir vorbeiflitzen. Ihre Geschwindigkeit macht mich fast schwindelig. Aber die Natur hat mir als Ausgleich eine besondere Fähigkeit geschenkt: Mein erster Strahl der Rückenflosse ist wie eine Angelrute gebaut. Und ganz vorn, an der Spitze, hängt mein Köder. Der Hautfetzen schaut bei meiner Art aus wie eine köstliche Garnele.

Gut getarnt zwischen den bunten Korallen der tropischen Meere lauere ich auf Beute. Schwimmt ein Fischlein in meiner Nähe vorbei, dann locke ich es mit leichten Bewegungen meines Köders näher heran. Blitzschnell reiße ich mein gewaltiges Maul auf und sauge Fisch und Wasser ein. Meine Zähnchen am Gaumen halten den Leckerbissen fest. Das Wasser rinnt wieder bei den Kiemen heraus und die Beute wird geschluckt.

Fliegt meine Tarnung auf und droht mir Lebensgefahr, dann schlucke ich rasch viel Wasser und blase mich wie ein Kugelfisch auf. Manche Verwandte meiner Art können gar die Hautfarbe wechseln. Aber es braucht einige Tage, bis die Anpassung an die Umgebung abgeschlossen ist. Tarnen und Täuschen ist eines unserer Überlebensprinzipien.

## ANGLERFISCH



– Kreativität –

## Drachenblutbaum – Spiritualität

Ich bin groß und stark wie ein Alleebaum. Aber ich bin kein Baum, denn mir fehlen die Jahresringe. Ob du es glaubst oder nicht, zu meinen Verwandten gehören der Gemüsespargel oder die Agaven.

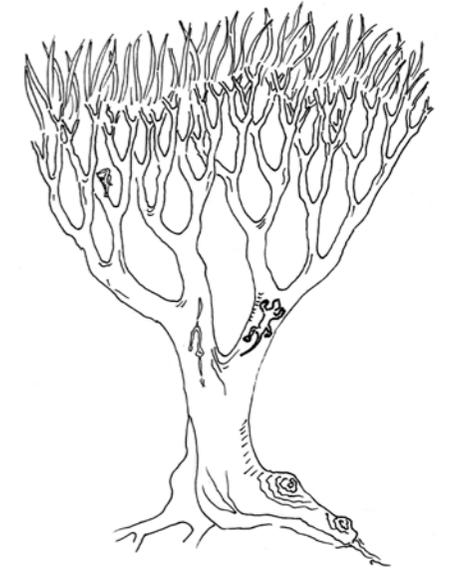
Es braucht viele Jahre, bis mein Stamm kräftig genug ist, um die ersten Zweige zu bilden. Am Ende des letzten Stockwerkes nehmen die schlanken Laubblätter das Licht der Sonne auf. Jede Verletzung unseres schuppigen Stammes lässt einen blassen Saft austreten. Dieser verwandelt sich an der Luft, wie durch Zauberei, in ein dunkelrotes Harz, das „Drachenblut“.

Im Mittelalter wurde unser Blut so wertvoll wie Gold gehandelt. Der Aberglaube über die magische und heilende Wirkung des blutroten Harzes machte die Menschen gierig. Später haben die Leute unser Harz mit Lacken vermischt, um eine satte Farbe zu erhalten. Musikinstrumente wie Geigen oder Möbel wurden damit eingelassen.

Heute entdecken Forscher immer mehr Stoffe von uns raren Drachenbäumen, die sogar für Krebsbehandlungen eingesetzt werden.

Obwohl wir auf der spanischen Insel Teneriffa, vor der Nordwestküste Afrikas, als einmaliges „Natursymbol“ respektiert sind, stehen wir auf der Roten Liste. Das bedeutet: Wir sind vom Aussterben bedroht.

## DRACHENBLUTBAUM



– Spiritualität –

## Großer Brauner Rüsselkäfer – Lachen

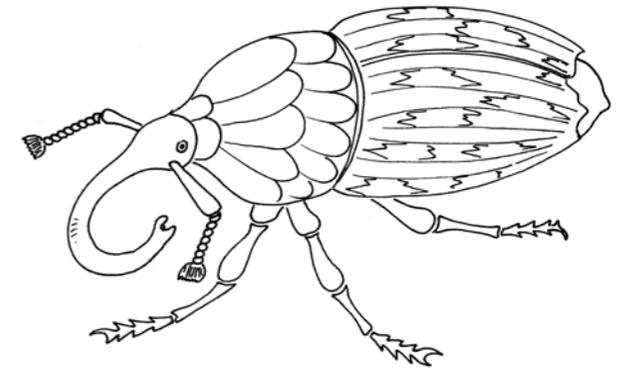
Jedes Kind kennt den nimmersatten Maikäfer, den lieblichen Marienkäfer oder den metallisch schillernden Rosenkäfer. Den mit Nadeln aufgespießten Hirschkäfer, den Riesen unter den heimischen Krabblern, kennst du wahrscheinlich nur aus Sammlungen.

Ich, der Große Braune Rüsselkäfer, gehöre zur artenreichsten Familie aller Lebewesen. Hunderttausende verschiedene Käfer sind weltweit mit der „langen Nase“ unterwegs. Eigentlich ist mein Rüssel eine praktische Verlängerung des Kopfes. An seiner Spitze befinden sich meine beißenden Mundwerkzeuge und an der Seite sitzen die empfindlichen Fühler.

Waldbesitzer:innen betrachten mich als größten Schädling. Junge Nadelbäume schmecken mir nämlich am besten. Monokulturen habe ich zum Fressen gern. Soweit meine Flügel tragen, mampfe ich Fichten, Fichten und wieder Fichten. Wären die Waldbesitzer:innen schlauer und würden sie auch Laubbäume pflanzen, dann wäre der durch mich angerichtete Schaden halb so wild.

Nun bin ich schwanger. Rund 100 befruchtete Eier warten in meinen Bauch. Je nach Witterung schlüpfen meine Larven in zwei, drei Wochen. Sie wollen fressen, fressen und wieder fressen. Am Ende ihrer Entwicklung beißt sich jede eine kleine Höhle in das feste Holz und verpuppt sich. Nachher nagen sie sich ein Loch ins Freie.

## GROßER BRAUNER RÜSSELKÄFER



– Lachen –

## Haarmützenmoos – Harmonie

Wir sind eine uralte Familie und gehören zu den Laubmoosen. Viele Millionen Jahre vor dem Zeitalter der Saurier haben wir uns aus den im Wasser lebenden Grünalgen entwickelt. Somit sind wir die ersten Pflanzen auf dem festen Boden. Unsere einfache Struktur ermöglicht es uns, auf Baumrinden, Steinen oder Felsen zu überleben. Bei langer Trockenheit stellen wir auf Sparflamme um.

Unsere Widerstandsfähigkeit und Genügsamkeit machen uns weltweit zu richtigen Pionierpflanzen. Die Wurzeln verankern uns nur, denn das Wasser nehmen wir über unsere zierlichen Blättchen auf. Wie ein Schwamm saugen sie die Flüssigkeit auf und geben sie langsam wieder an die Umgebung ab. Die großen Moospolster werden oft als Wasserspeicher gelobt.

Wir Laubmoose bilden Pflänzchen mit weiblichen und männlichen Fortpflanzungsorganen aus. Ist es nass, dann schwimmen die männlichen Schwärmzellen zu den weiblichen Pflanzen.

Nach der Befruchtung der Eizelle entwickelt sich am Kopf eines haardünnen Stieles eine Sporenkapsel. Sie schaut aus wie eine winzige Mütze. Fällt schließlich der Deckel der Kapsel ab, dann verbreitet der Wind die zahlreichen winzigen Sporen. Aus den Sporen wachsen wieder weibliche und männliche Pflänzchen: Der Kreislauf ist geschlossen.

## HAARMÜTZENMOOS



– Harmonie –

## Kammolch – Geborgenheit

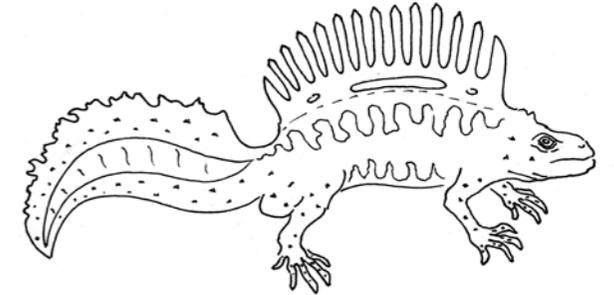
Wir wechselwarmen Tiere sind von der Außentemperatur abhängig. Im Herbst fresse ich mir noch reichlich Fett auf die Knochen und verkrieche mich dann in ein frostsicheres Loch. Ich falle in eine Art von Winterstarre. Herzschlag, Atmung, Verdauung und andere Dinge laufen ganz langsam ab. Meine Fettreserven sichern mir in diesen Monaten das Überleben.

Dieses Jahr war es verdammt knapp. Es fehlte die schützende Schneedecke. Die vielen Frosttage hintereinander hätten mich beinahe umgebracht. Mit Sicherheit sind viele Jungtiere erfroren.

Nun bin ich auf dem beschwerlichen Weg zu meinem Geburtsgewässer. Ich muss mir ein Weibchen suchen und Nachwuchs zeugen. Mein prächtiges Hochzeitskleid wird sie beeindrucken. Einem Minidrachen gleich schwillt mein gezackter Kamm auf dem Rücken an. Auf der Seite des Schwanzes bildet sich ein silbergraues Längsband und am orange gefärbten Bauch zeige ich kräftige schwarze Flecken. Der ganze Aufwand ist nur dazu da, um die künftige Braut zu beeindrucken.

Ich bin eine Amphibie. Wir führen ein Doppelleben. Als Larve lebe ich im Wasser und atme mit Außenkiemen. Später, als Landbewohner, atme ich mit einer Lunge.

## KAMMMOLCH



– Geborgenheit –

## Strandläufer – Herausforderung

Ich gehöre zur Familie der Schnepfenvögel. Die baumlose Tundra der Nordhalbkugel ist unser Brutgebiet.

Während der Balz- und Brutzeit wechseln wir Männchen das Gefieder. Das hübsche Prachtkleid gefällt den Weibchen. Außerdem ist solch ein Federschmuck bei der Abgrenzung des Reviers wichtig. Die Weibchen halten nichts vom Aufputzen. Schließlich sind sie auf diese Weise beim Brüten besser vor Feinden geschützt.

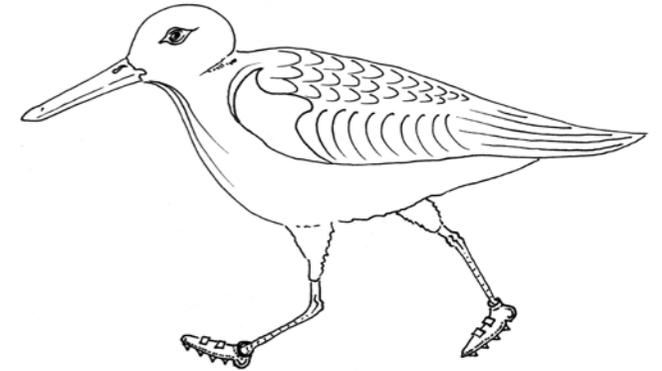
Mit unseren langen Beinen sind wir recht flott unterwegs. Zudem erleichtert ein langer Schnabel das Herumstochern im feuchten Sand und Schlick. Hier stöbern wir unsere Nahrung auf: Würmer, Borstentierchen, Krebse oder Asseln schmecken uns ausgezeichnet.

Wir Strandläufer tasten mit dem Schnabel ungefähr so wie ihr Menschen mit den Fingerkuppen.

Ist unser Nachwuchs flügge, dann ziehen wir zum Überleben in die Überwinterungsgebiete. Die eisfreien Küsten und die Mündungen der großen Flüsse sind unser Ziel.

Liegt eine Schneedecke auf dem Strand, wird unsere Nahrung knapp. Unfreiwillig müssen wir von der tierischen Kost auf Samen, Knospen oder anderes Grünzeug ausweichen. Heikel sein lohnt sich nicht.

## STRANDLÄUFER



– Herausforderung –

## Taschentuchbaum – Selbstverwirklichung

Ich bin ein echter Hingucker und ein ganz außergewöhnliches Gewächs. Meine weißen, herabhängenden Hochblätter sind eine wahre Pracht. Alle möchten mich in ihrem großen Garten ansiedeln, aber niemand hat die Geduld, auf meine erste Blüte mehr als ein Jahrzehnt zu warten.

Meine alte Heimat liegt im Lande der aufgehenden Sonne. China heißt das Riesenreich. Forscher haben meine Samen in ihre Länder mitgenommen. Nun können uns Menschen auf der ganzen Welt in botanischen Gärten bewundern.

Unmittelbar an der kugelförmigen Blüte setzen meine zwei Hochblätter an. Sie sind aber kein Bestandteil der Blüte. Wie durch Magie verwandeln sie sich allmählich vom satten Grün in ein auffallendes Weiß.

Außerdem unterscheidet sich ihre Form stark von den herzförmigen, weit kleineren Laubblättern. Insgesamt schaut es so aus, als ob mich ein Künstler mit unzähligen Taschentüchern geschmückt hätte.

Stolz bin ich auch auf meinen weiteren Namen, und zwar „Taubenbaum“. Richtig, du hast einen schlaun Verdacht. Tatsächlich schaut es aus der Ferne betrachtet so aus, als ob ein großer Schwarm schneeweißer Tauben eine Rast auf meinen Zweigen eingelegt hätte.

# TASCHENTUCHBAUM



– Selbstverwirklichung –

## Vogelspinne – Unterkunft

Ich bewundere die kleinen Kreuzspinnen, die kunstvolle Radnetze aus Seide bauen. Diese Fertigkeit beherrsche ich leider nicht. Doch dies ist auch nicht notwendig, schließlich bin ich eine schwere, große Goliath- oder Riesenvogelspinne.

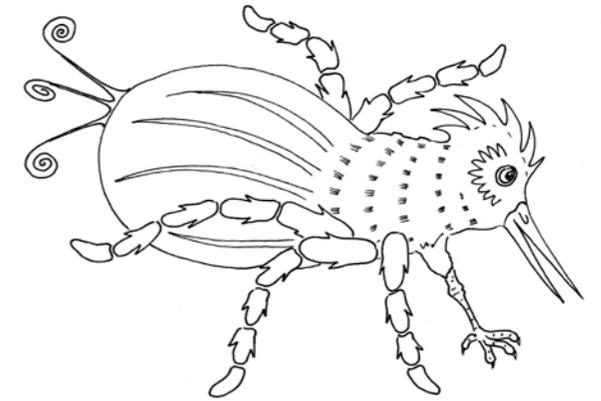
Besonders in den Regenwäldern Südamerikas fühle ich mich wohl. Als Einzelgänger:in finde ich leicht einen Unterschlupf in Erdhöhlen oder unter Baumwurzeln. Tagsüber döse ich in meinem Loch am Boden.

Plagt mich der Hunger, mache ich mich auf die behaarten Beine und lauere Fröschen, Mäusen und anderem Getier auf. Bewegungslos warte ich, bis ein Opfer ganz in meiner Nähe ist. Trotz meiner acht Augen ist mein Sehvermögen eher schwach. Die beiden Hauptaugen erkennen die Beute und die sechs Nebenaugen melden die Bewegung.

Meine Füße sind sehr empfindlich. Sie merken jede Erschütterung in meiner Umgebung. Ist die Maus nahe genug, dann springe ich wie ein wilder Jaguar auf sie drauf, schlage blitzschnell meine Beißklauen durch das Fell und spritze das Gift ein. Sobald das Fleisch und die Innereien weich wie ein Brei sind, sauge ich die Maus aus.

Viele Menschen ekeln sich vor uns. Dabei sind wir nützliche Tiere. Wir wehren uns nur, wenn wir bedroht werden. Unser Gift ist für euch Zweibeiner harmlos.

## VOGELSPINNE



– Unterkunft –

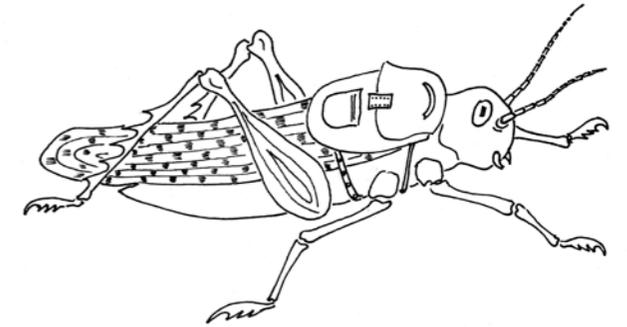
## Wanderheuschrecke – Selbstverantwortung

Wir fingerlangen Wüstenheuschrecken lieben das Klima in Ostafrika, denn die heftigen Niederschläge im Winterhalbjahr und die brütende Hitze kommen uns sehr gelegen. Meine Mama hat mich und die vielen Geschwister einfach in der feuchten Erde abgelegt. Zusätzlich hat sie das Gelege in eine Schaumhülle eingepackt, die uns vor Austrocknung schützt. Nachher kümmerte sie sich nicht mehr um uns.

Als junge Nympe musste ich mich oft häuten. Mein Schutzmantel, der Chitinpanzer, wächst nämlich nicht mit. Erst nach der letzten Häutung entfalten sich meine Flügel. Nun brauche ich nicht mehr mühsam krabbeln, sondern bin ein flugfähiges Insekt. Wird der Platz eng und reiben wir uns aneinander, schnellen wir mit den kräftigen Beinen in die Luft und flattern eine Strecke weit.

Hirse ist mein Lieblingsgras, aber auch Blätter und Früchte und sogar giftige Pflanzen verschmähe ich in der Not nicht. Ist eine Gegend kahl gefressen, schließen wir uns zu geselligen Gruppen zusammen. Passt der Wind, machen wir uns als Wanderheuschrecken auf die Flügel. Wenn wir in riesigen Schwärmen unterwegs sind, wird es richtig dunkel. Wie ein schrecklicher Sandsturm ziehen wir flach über den Boden dahin. Nichts bleibt von den Pflanzen der Landwirt:innen übrig.

## WANDERHEUSCHRECKE

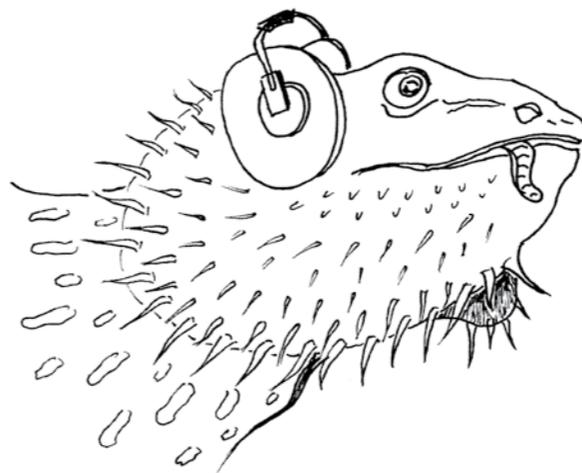


– Selbstverantwortung –

In diesem Malbuch steckt neben jeder Menge Naturwissen auch viel Ausmalspaß: Wenn die Tiere auf einmal so aussehen, wie sie heißen, kommen FANTATIERE dabei heraus!

Waschbär, Brillenkaiman, Blindschleiche, Ohrenqualle, Hufeisenfledermaus, Fischreiher, Ringelrobbe, Gänseblümchengans, Bartagame und über 50 weitere Weltbewohner sowie 11 FANTAPFLANZEN (Fliegenpilz, Frauenschuh, Glockenblume und andere) erzählen in bebilderten Steckbriefen über sich. Auf diese Weise wird die ganze Familie zum Experten für Aussehen, Lebensraum, Lieblingsfutter, Freunde und Feinde der fantastisch gezeichneten Flora und Fauna.

Umweltschutz, Artenschutz und Klimaschutz bekommen durch die FANTATIERE und FANTAPFLANZEN ein Gesicht. Witzig geschriebenes Fachwissen lässt Biologie-Unterricht lebendig werden.



**SOWAS!**  
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

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](http://editionriedenburg.at) • [SOWAS-Buch.de](http://SOWAS-Buch.de)

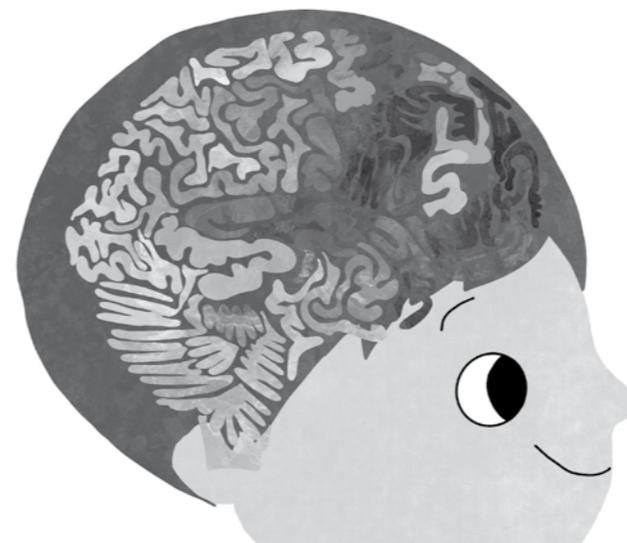


„Du bist ein Tollpatsch!“, „Du bist ein Wirbelwind!“, „Du bist ein Vergissmeinnicht!“ – Sätze wie diese hört Lucca viel zu oft, und das macht keinen Spaß.

„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.

Im Buch „Supergut mit ADHS“ 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.



Überall im (Internet-)Buchhandel • [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)



### 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.



### Erfolgreich in der Schule mit ADHS – Wirksame Strategien für bessere Selbstorganisation und Selbstregulation

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.



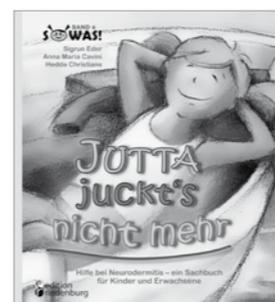
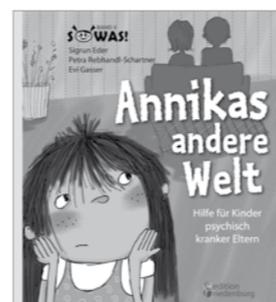
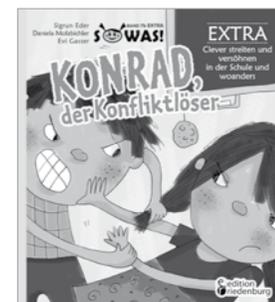
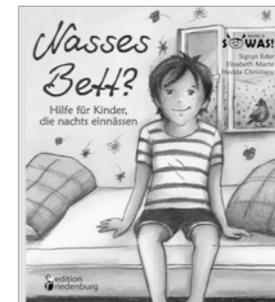
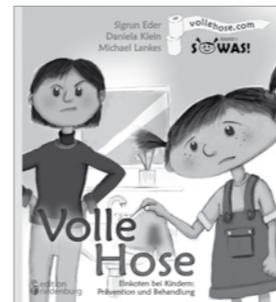
### Schrumpf die Angst! Wie alle meine Probleme in eine Tasse pasten und ich die Lebensfreude wieder fand.

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-immer-wieder-Karten“

Überall im (Internet-)Buchhandel • [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)



## SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe





edition  
riedenburg

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



Dein Verlag.  
editionriedenburg.at

