

Miriam Prätsch
Sigrun Eder

BAND 37
SO WAS!

SUPERGUT MIT ADHS

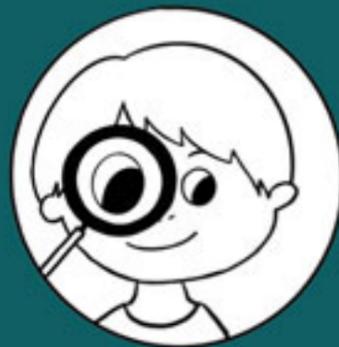
YEAH!

**Das Turbo-Tagebuch
für deine Ressourcen**



edition
riedenburg





In diesem SOWAS!-Buch lernen ADHS-Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie und genaue Selbstbeobachtung jeden Tag mehr über sich selbst und ihre Ressourcen. Das sind ganz spezielle Kompetenzen, die tief in uns schlummern.

„Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen“ richtet dafür über einen Zeitraum von 12 Wochen den Blick auf bereits vorhandene oder noch zu aktivierende Fähigkeiten: Empathie, Entspannung, Fairness, Freundschaft, Gefühle, Hobby, Kreativität, Motivation, Optimismus, Selbstbewusstsein, Stressbewältigung und Zielverfolgung.

Dieses SOWAS!-Buch ist sowohl selbstständig zu Hause als auch mit psychologischer oder psychotherapeutischer Anleitung im Einzel- oder Gruppensetting anwendbar. Ergänzend dazu gibt es vom selben Autorinnen-Team „Supergut mit ADHS – Durch Positive Psychologie Stärken erkennen, Ressourcen aktivieren und glücklich sein“ mit einer bunten Bildergeschichte und zahlreichen Mitmach-Seiten.

BAND 37
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 diesem SOWAS!-Tagebuch findest du viele 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 Ressourcen zu aktivieren!

SIGRUN ist Klinische Psychologin sowie Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin. Sie hilft Kindern, ihr Selbstbewusstsein zu entwickeln und optimistisch zu bleiben. Mit ihren SOWAS!-Büchern bestärkt sie junge Leser*innen.

ISBN 978-3-99082-151-0



9 783990 821510

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.

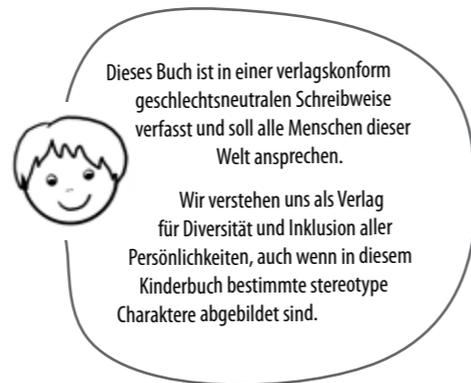
Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage März 2024
© 2024 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 978-3-99082-151-0



Inhalt



Hallo du!	5
Dein Ressourcen-Check	7
Dein Turbo-Tagebuch für 12 Wochen	14
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 1: Empathie	16
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 2: Entspannung	24
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 3: Fairness	32
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 4: Freundschaft	40
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 5: Gefühle	48
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 6: Hobby	56
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 7: Kreativität	64
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 8: Motivation	72
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 9: Optimismus	80
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 10: Selbstbewusstsein	88
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 11: Stressbewältigung	96
Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 12: Zielverfolgung	104
Auflösung der Rätsel	112

**Finde alle verborgenen Wörter im Buchstabenrätsel.
Achtung: Ein Wort hat sich diagonal versteckt!**

ADHS
BLITZSCHNELL
ENERGIE
GEFÜHLE
GERECHT
HILFSBEREIT
HYPERFOKUS
KREATIV
LUSTIG
MUTIG
POSITIV
SPASS
STÄRKE
SUPERGUT

W	H	I	L	F	S	B	E	R	E	I	T	N	Q	D
A	B	D	B	L	I	T	Z	S	C	H	N	E	L	L
G	E	R	E	C	H	T	C	E	N	E	R	G	I	E
S	I	N	D	U	L	P	M	R	E	S	B	A	N	T
W	U	M	R	H	M	K	R	E	A	T	I	V	A	L
D	A	P	T	X	Y	W	L	K	J	A	O	A	B	U
R	M	Q	U	V	C	P	D	M	L	E	C	U	O	S
S	P	A	S	S	B	O	E	W	T	R	F	K	T	T
U	O	T	L	E	N	S	I	R	D	K	K	M	H	I
P	K	C	H	M	A	I	S	X	F	E	N	N	A	G
E	W	G	Q	U	N	T	T	B	H	O	U	B	M	D
R	A	D	L	T	O	I	L	P	J	B	K	V	A	F
G	P	A	J	I	Q	V	B	L	C	S	H	U	L	S
U	O	M	K	G	E	F	U	E	H	L	E	D	S	A
T	E	S	D	E	B	A	W	A	N	A	D	H	S	B

Hallo du!

Ich bin Lucca. Vielleicht kennst du bereits mein erstes Buch „Supergut mit ADHS“. Dann weißt du, dass ADHS dein Leben komplizierter macht und es zugleich bereichert.

In diesem Turbo-Tagebuch gehst du gemeinsam mit mir durch 12 Wochen. Du lernst, was du supergut kannst und welche Fähigkeiten dir dabei helfen.

Hast du schon einmal etwas vom Zauberwort „Ressourcen“ gehört? Das sind ganz spezielle Kompetenzen, die tief in dir schlummern. Erwecke sie zum Leben und trainiere sie regelmäßig! Es lohnt sich.

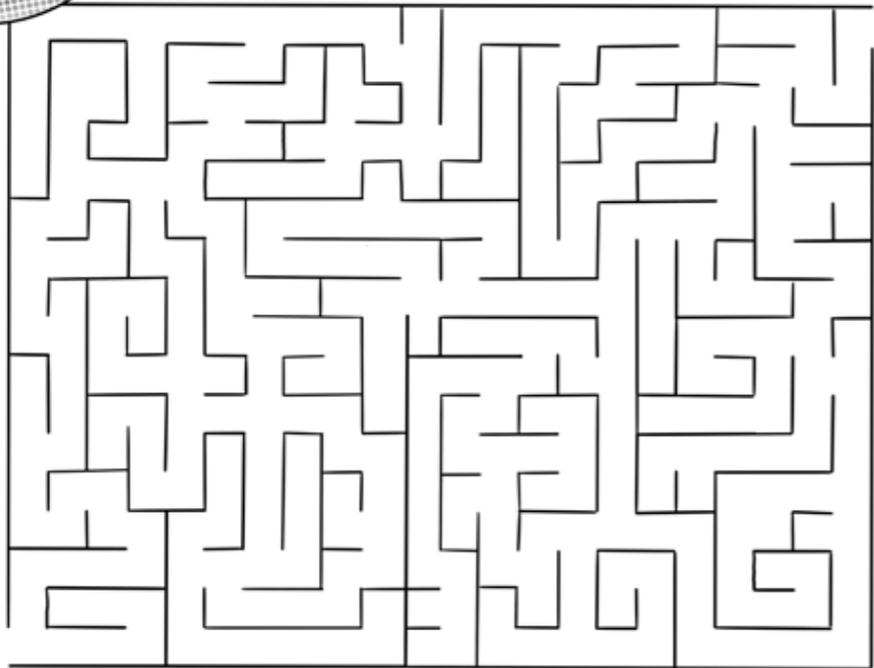
Viel Spaß dabei wünscht dir

dein Lucca





Labyrinth: Finde den Weg zu deiner Superpower!



Start

Dein Ressourcen-Check

In diesem Turbo-Tagebuch lernst du 12 magische Ressourcen kennen.

Prüfe zu Beginn, welche Ressourcen du schon kennst, wie viel von der jeweiligen Ressource bereits in dir steckt und wie viel davon du gerne haben möchtest.

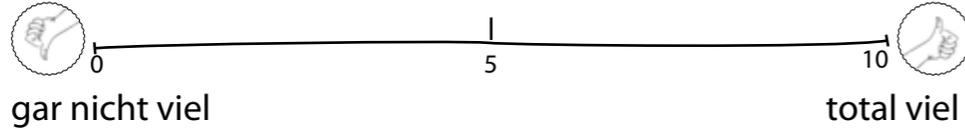
Los geht's!



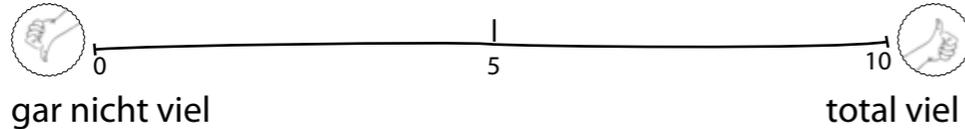
1. Empathie
(Seite 16)

Das Wort Empathie kenne ich schon: ja nein

So viel
Empathie
habe ich bereits:



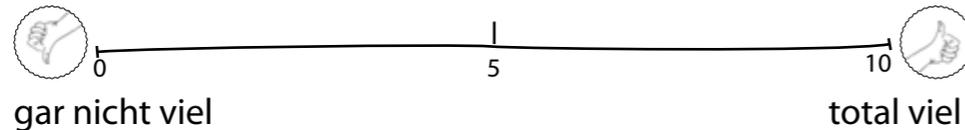
So viel
Empathie
möchte ich haben:



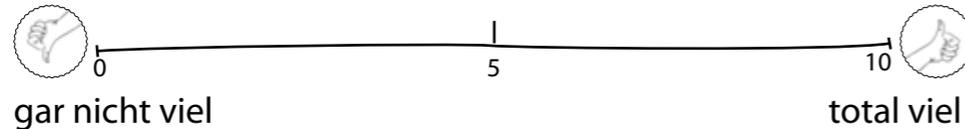
2. Entspannung
(Seite 24)

Das Wort Entspannung kenne ich schon: ja nein

So viel
Entspannung
habe ich bereits:



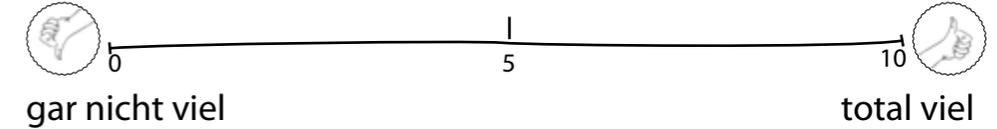
So viel
Entspannung
möchte ich haben:



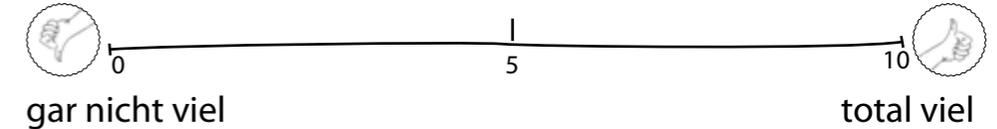
3. Fairness
(Seite 32)

Das Wort Fairness kenne ich schon: ja nein

So viel
Fairness
habe ich bereits:



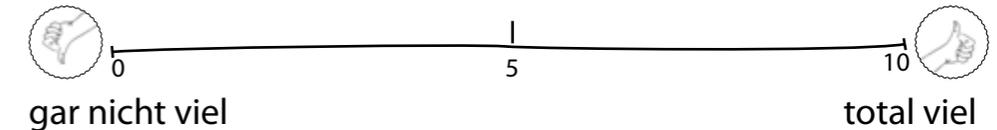
So viel
Fairness
möchte ich haben:



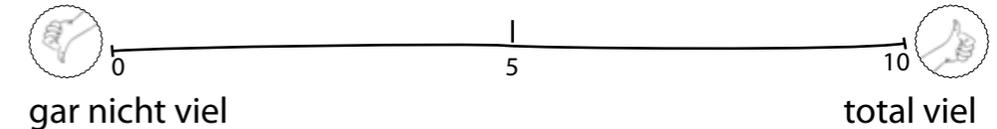
4. Freundschaft
(Seite 40)

Das Wort Freundschaft kenne ich schon: ja nein

So viel
Freundschaft
habe ich bereits:



So viel
Freundschaft
möchte ich haben:



Dein Turbo-Tagebuch für 12 Wochen

Die folgenden Seiten sind nur für dich. Du beobachtest dich ganze 12 Wochen lang von Montag bis Sonntag und stellst fest, was alles supergut gelaufen ist.

Schnapp dir deine Stifte und leg los!



Wofür kannst du dir selbst Blumen streuen und dich bewundern? Schreibe mindestens drei positive Dinge auf, die du selbst über dich sagen kannst.



Schule/Hausaufgaben:

.....



Freund:innen/Familie:

.....



Freizeit:

.....

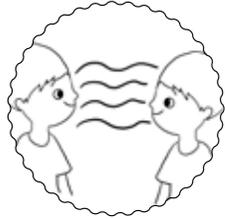


.....



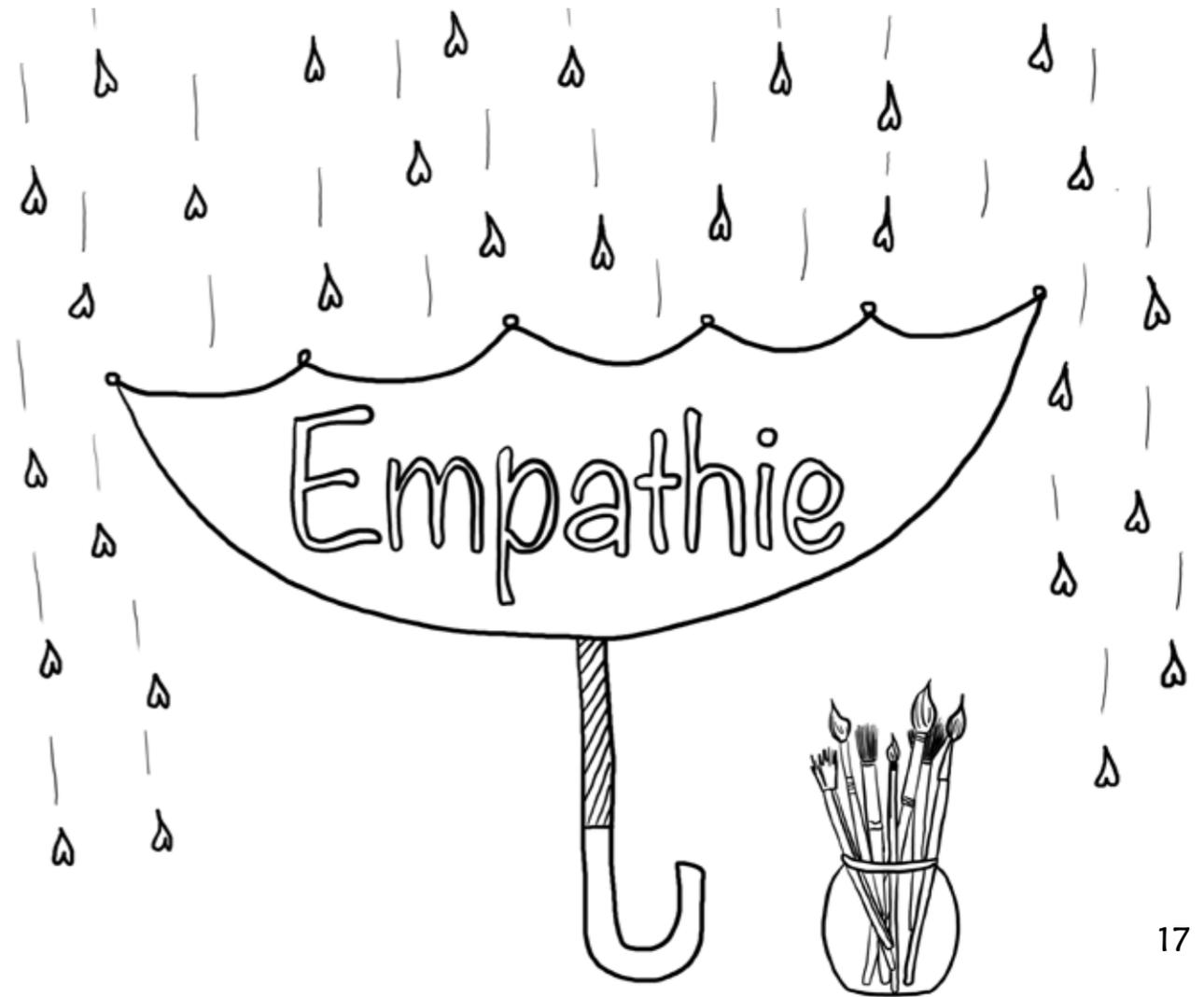
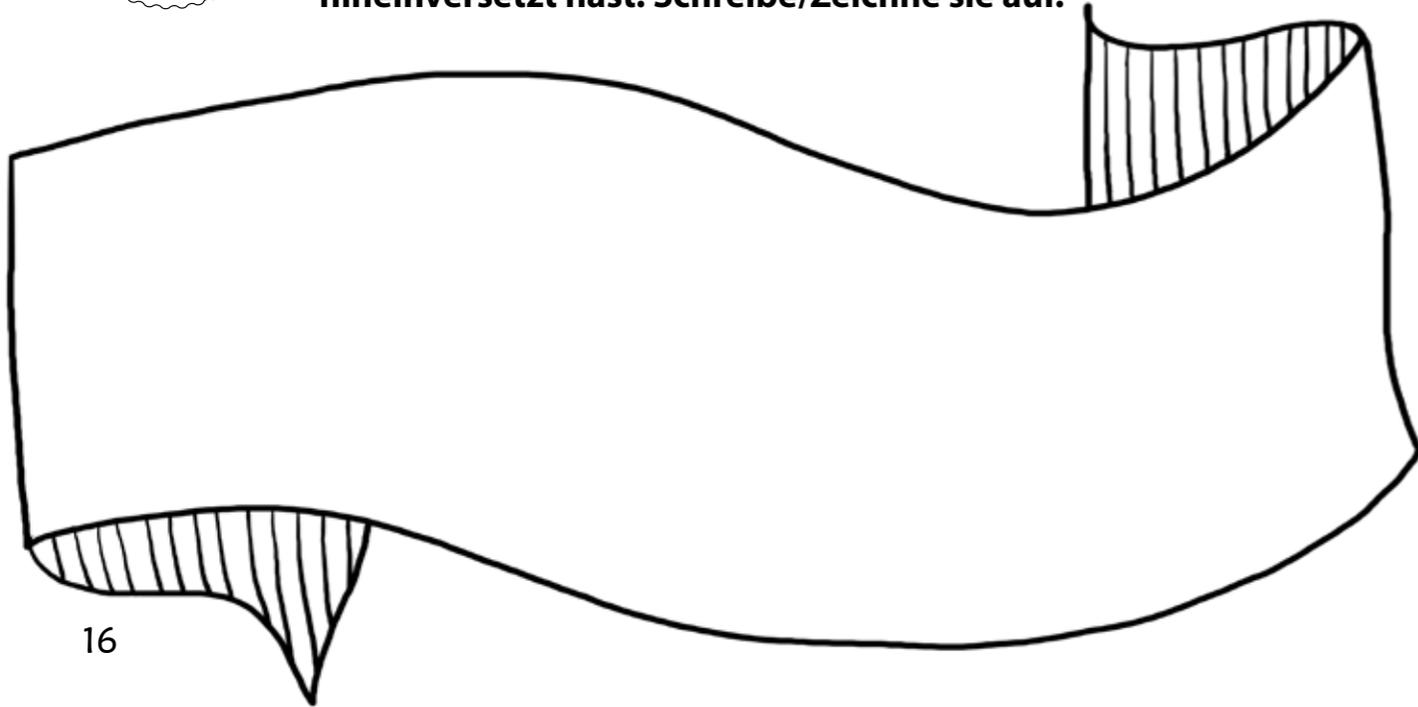
.....

Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 1: Empathie



Empathie meint, sich gut in andere hineinzuversetzen und ihre Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle zu erkennen.

Erinnere dich an eine Situation, wo du dich in eine andere Person hineinversetzt hast. Schreibe/Zeichne sie auf.



MONTAG

Datum:



Wie war heute deine Laune? Male das passende Gesicht bunt an.



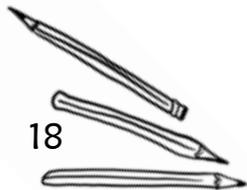
Was ist dir heute gelungen? Schreibe es auf.

Schule/Hausaufgaben:

Freund:innen/Familie:

Freizeit:

Welche Fähigkeiten haben dir dabei geholfen? Schreibe/Zeichne sie auf.



DIENSTAG

Datum:



Wie war heute deine Laune? Male das passende Gesicht bunt an.



Was ist dir heute gelungen? Schreibe es auf.

Schule/Hausaufgaben:

Freund:innen/Familie:

Freizeit:

Welche Fähigkeiten haben dir dabei geholfen? Schreibe/Zeichne sie auf.

MITTWOCH

Datum:



Wie war heute deine Laune? Male das passende Gesicht bunt an.



Was ist dir heute gelungen? Schreibe es auf.

Schule/Hausaufgaben:

Freund:innen/Familie:

Freizeit:

Welche Fähigkeiten haben dir dabei geholfen? Schreibe/Zeichne sie auf.

DONNERSTAG

Datum:



Wie war heute deine Laune? Male das passende Gesicht bunt an.



Was ist dir heute gelungen? Schreibe es auf.

Schule/Hausaufgaben:

Freund:innen/Familie:

Freizeit:

Welche Fähigkeiten haben dir dabei geholfen? Schreibe/Zeichne sie auf.

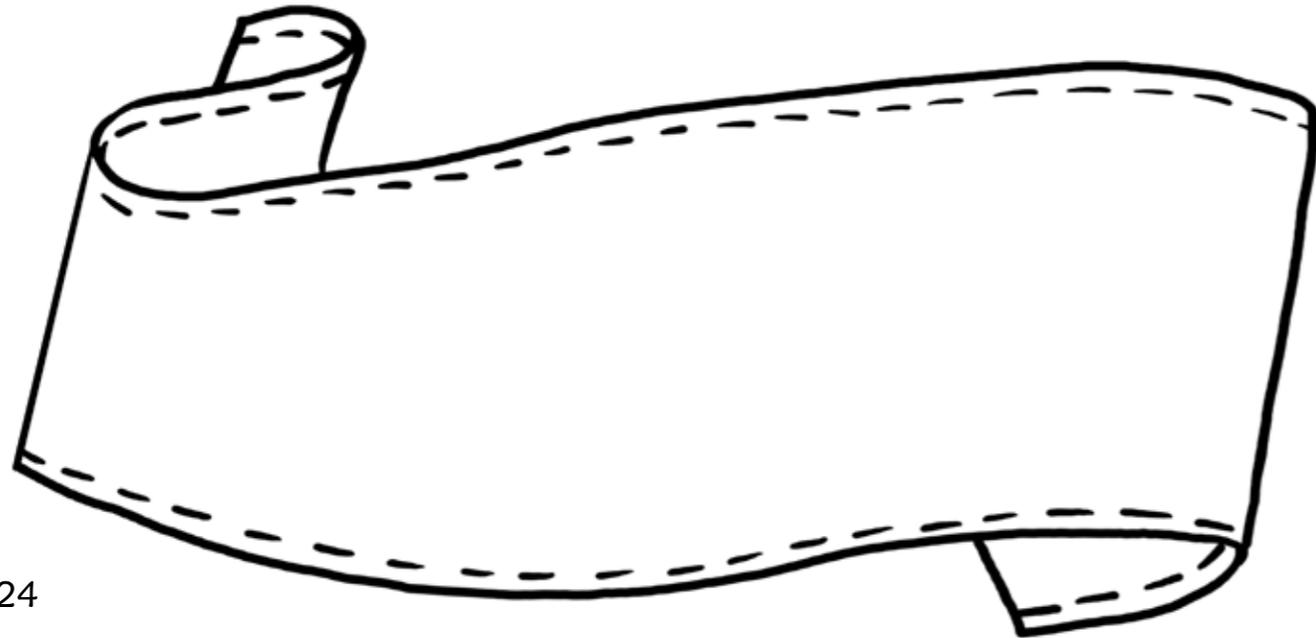


Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 2: Entspannung



Entspannung meint, sich innerlich gelassen, ruhig und wohl zu fühlen.

Erinnere dich an eine Situation, wo du dich total entspannen konntest. Wie hast du das angestellt? Schreibe/Zeichne es auf.



MITTWOCH

Datum:



Wie war heute deine Laune? Male das passende Gesicht bunt an.



Was ist dir heute gelungen? Schreibe es auf.

Schule/Hausaufgaben:

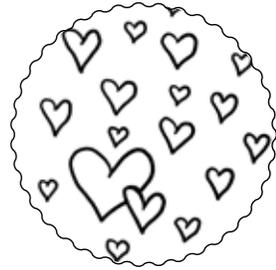
Freund:innen/Familie:

Freizeit:

Welche Fähigkeiten haben dir dabei geholfen? Schreibe/Zeichne sie auf.

DONNERSTAG

Datum:



Wie war heute deine Laune? Male das passende Gesicht bunt an.



Was ist dir heute gelungen? Schreibe es auf.

Schule/Hausaufgaben:

Freund:innen/Familie:

Freizeit:

Welche Fähigkeiten haben dir dabei geholfen? Schreibe/Zeichne sie auf.

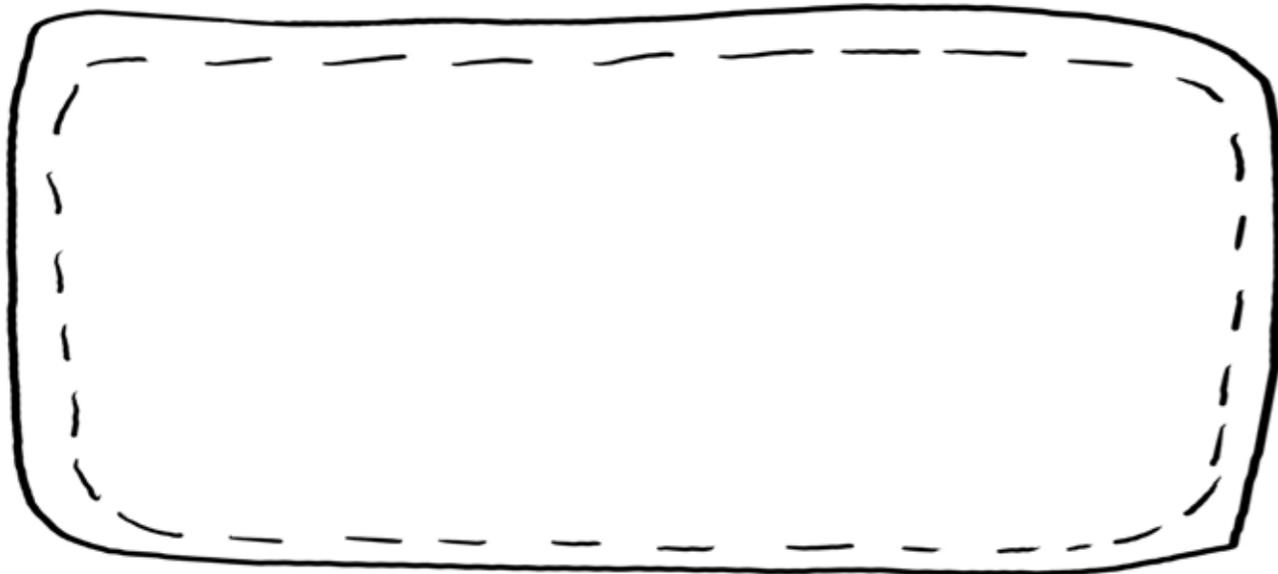


Dein Ressourcen-Sammelalbum für Woche 3: Fairness



Fairness meint, sich gut gegenüber anderen zu verhalten und sie gerecht zu behandeln, z.B. warten statt drängeln, ehrlich sein statt schummeln.

Erinnere dich an eine Situation, wo du dich in der Schule oder in der Freizeit fair verhalten hast. Schreibe/Zeichne sie auf.



Fairness



Montag

Datum:



Wie war heute deine Laune? Male das passende Gesicht bunt an.



Was ist dir heute gelungen? Schreibe es auf.

Schule/Hausaufgaben:

Freund:innen/Familie:

Freizeit:

Welche Fähigkeiten haben dir dabei geholfen? Schreibe/Zeichne sie auf.

Dienstag

Datum:



Wie war heute deine Laune? Male das passende Gesicht bunt an.



Was ist dir heute gelungen? Schreibe es auf.

Schule/Hausaufgaben:

Freund:innen/Familie:

Freizeit:

Welche Fähigkeiten haben dir dabei geholfen? Schreibe/Zeichne sie auf.

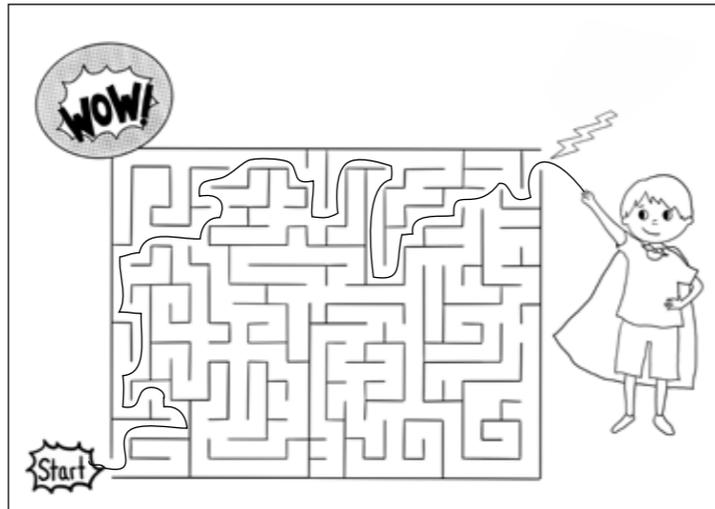


Auflösung der Rätsel

Wortsuche von S. 4

W	H	I	L	F	S	B	E	R	E	I	T	N	Q	D
A	B	D	B	L	I	T	Z	S	C	H	N	E	L	L
G	E	R	E	C	H	T	C	E	N	E	R	G	I	E
S	I	N	D	U	L	P	M	R	E	S	B	A	N	T
W	U	M	R	H	M	K	R	E	A	T	I	V	A	L
D	A	P	T	X	Y	W	L	K	J	A	O	A	B	U
R	M	Q	U	V	C	P	D	M	L	E	C	U	O	S
S	P	A	S	S	B	O	E	W	T	R	F	K	T	T
U	O	T	L	E	N	S	I	R	D	K	K	M	H	I
P	K	C	H	M	A	I	S	X	F	E	N	N	A	G
E	W	G	Q	U	N	T	T	B	H	O	U	B	M	D
R	A	D	L	T	O	I	L	P	J	B	K	V	A	F
G	P	A	J	I	Q	V	B	L	C	S	H	U	L	S
U	O	M	K	G	E	F	U	E	H	L	E	D	S	A
T	E	S	D	E	B	A	W	A	N	A	D	H	S	B

Labyrinth von S. 6



„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.

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



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.

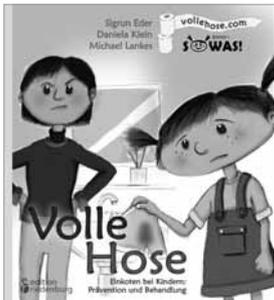


SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe



SOWAS!
SOWAS-Buch.de