



Hast du ADHS?

Dieser Adventskalender ist genau für dich gemacht!

24 kurze Geschichten mit Lucca und seinen Erlebnissen verkürzen das Warten auf Weihnachten.

In dieses Buch darfst du direkt hineinschreiben und deine Stärken entdecken. Male die Bilder der 24 Mitmach-Seiten bunt aus und lass deiner Kreativität freien Lauf.

Für alle Kinder ab dem Grundschulalter.

MIK ZIND:

MIKIAM ist Psychologin sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie weiß, dass ADHS auch zu Weihnachten Saison hat. Daher schenkte sie diesem Buch die wunderschön bunten und wießfalingen Illustrationen

SIGPUN ist Klinische Psychologin und Psychotherapeutin. Sie hilft Kindern und Jugendlichen, ihre Stärken zu entwickeln und Ressourcen zu aktivieren. Mit ihren SOWASI-Büchern gelingt ihr das schon seit geraumer Zeit.



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





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 Oktober 2024 © 2024 edition riedenburg

Verlagsanschrift Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich

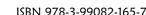
Internet www.editionriedenburg.at E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat HR Mag. Claudia Leithner

Satz und Layout edition riedenburg

Herstellung Books on Demand GmbH

Dieses Buch ist in einer
Dieses Sterleiber
Dieses Melle Menschen
Dieses Wertag
Dieses Wert annaprechen. Wir
Dieses Wert annaprechen. Wi







Hallo du!

Vielleicht kennst du mich aus meinen anderen Büchern. Ich bin Lucca und habe ADHS. Auch in der Weihnachtszeit bin ich ein Wirbelwind.

Darf ich dir ein Geheimnis verraten? Ich habe an mir gearbeitet. Deshalb gelingen viele Dinge schon besser.

Natürlich habe ich manchmal doofe Ideen. Da kann es vorkommen, dass ich meiner kleinen Schwester einen schlechten Witz erzähle. Zum Beispiel den: Weihnachten fällt heuer aus und es gibt keine Geschenke. Hahaha, so einen Witz finde wohl nur ich lustig.

In diesem Adventskalender erlebst du 24 Tage lang, was mir so passiert.

Magst du schöne Ausmalbilder genau so gerne wie ich? Super! Die gehören nämlich zu den Mitmach-Seiten. Du erkennst sie an den Stift-Symbolen. Außerdem darfst du die weißen Stellen in den bunten Bildern selbst weitermalen.

Viel Spaß im Advent und frohe Weihnachten wünscht dir







Im Schulhof findet Lucca eine blaue Geldbörse.

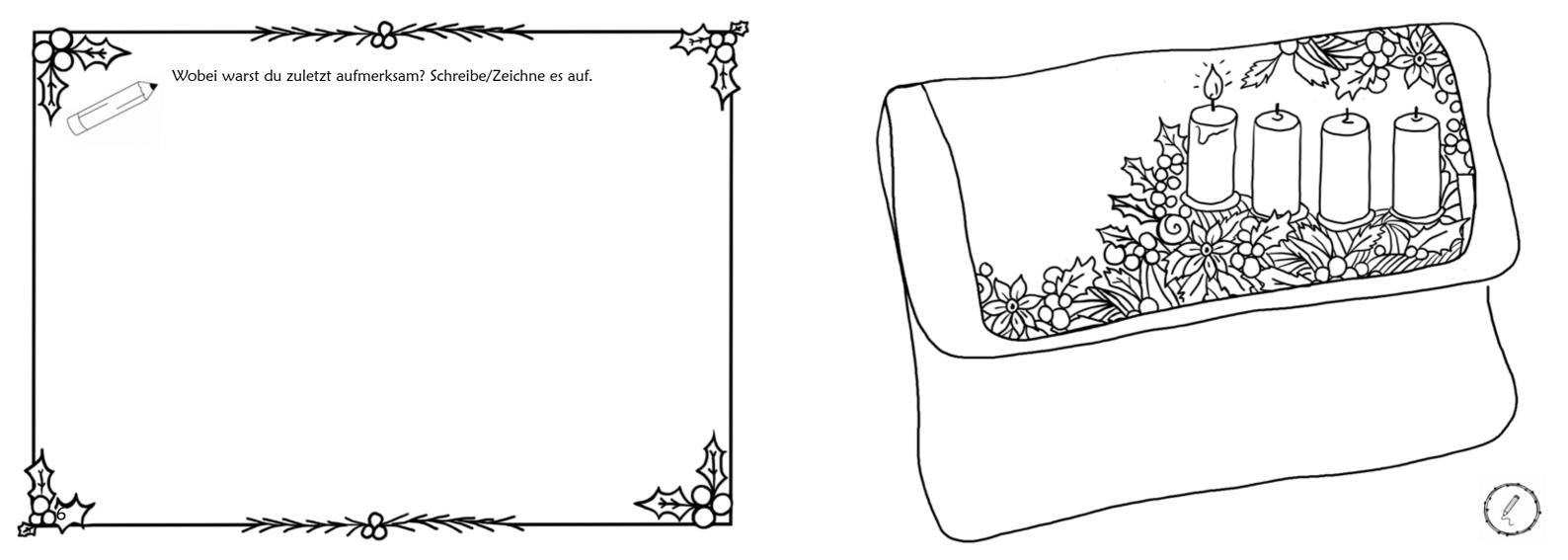
"Nanu?", wundert er sich.

Er weiß nicht, wem die Geldbörse gehört. Deshalb bringt er sie ins Sekretariat.

Lucca ist ein Wirbelwind. Aber er kann auch **aufmerksam** sein. So wie heute.







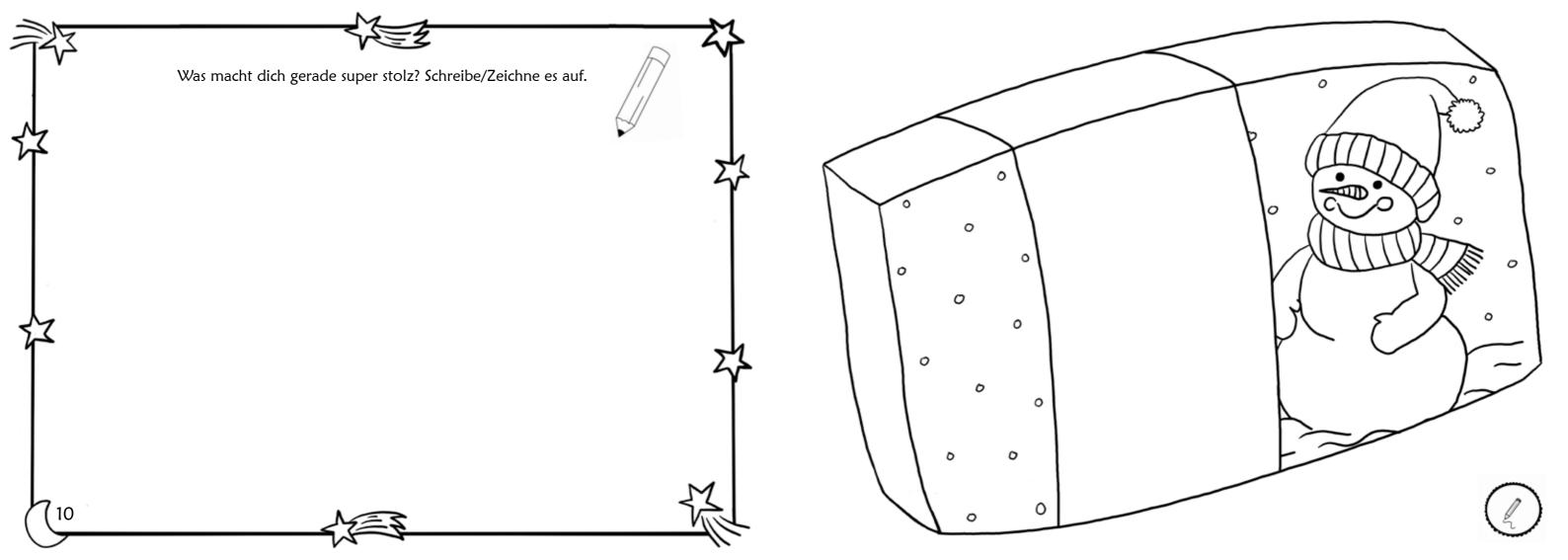
"Danke, Lucca, dass du die Geldbörse hier abgibst!", lobt ihn Frau Bergmann. "Du bekommst einen kleinen Finderlohn von mir."

Die Sekretärin gibt Lucca einen quietschgrünen Neon-Radiergummi. Wie cool!

Der Finderlohn macht Lucca super **stolz**.







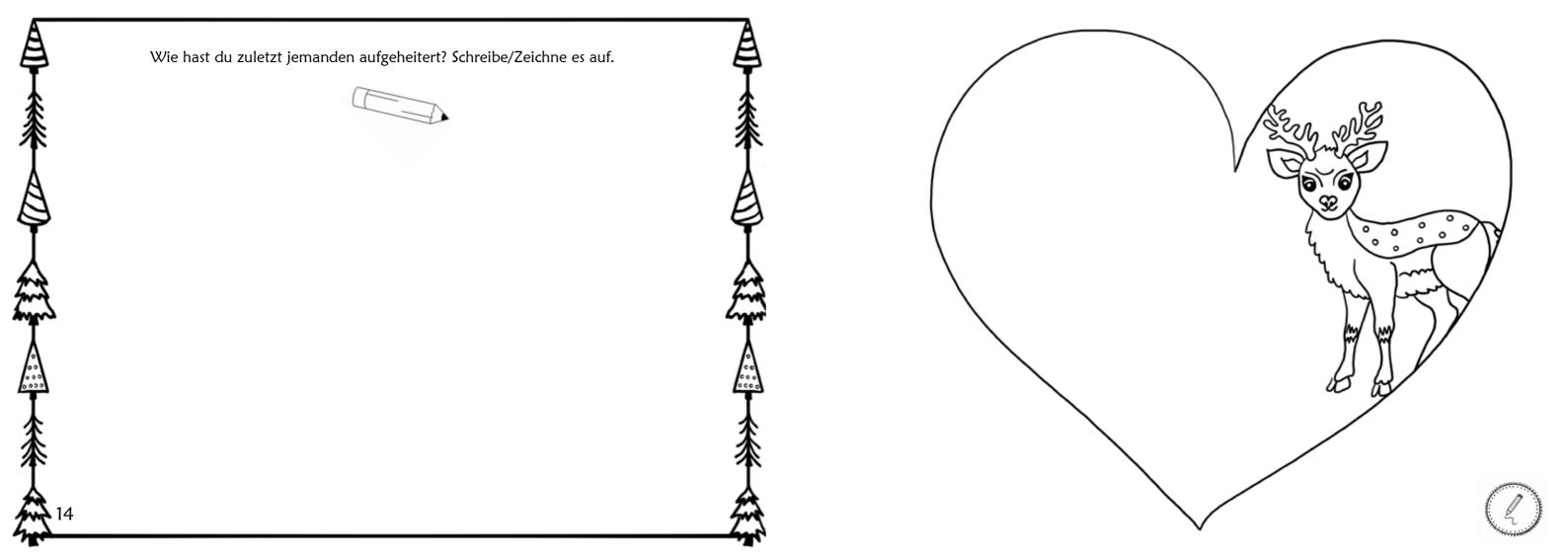
Lena geht gemeinsam mit Lucca in dieselbe Klasse. Sie sieht traurig aus. Kein Wunder! Schließlich hat sich Lena das Bein gebrochen.

"Magst du meinen neuen Neon-Radiergummi benutzen?", fragt Lucca in der Pause, um Lena aufzuheitern.

"Ja gerne", sagt Lena und freut sich.







Lenas Gipsbein ist komplett weiß.

"Darf ich dir etwas auf deinen Gips malen?", fragt Lucca.

"Klar, hier ist viel Platz", grinst Lena.

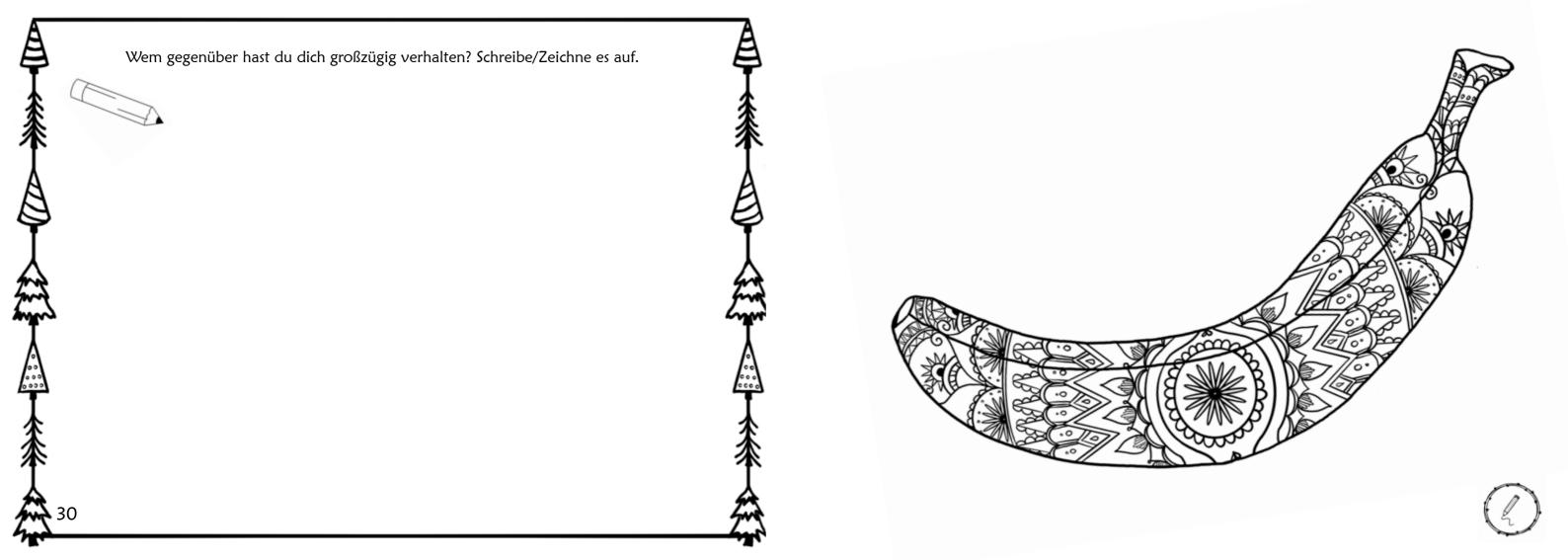
Ruck-zuck **zeichnet** Lucca ein cooles Mammut, das auf Schlittschuhen steht.



Tom

umir





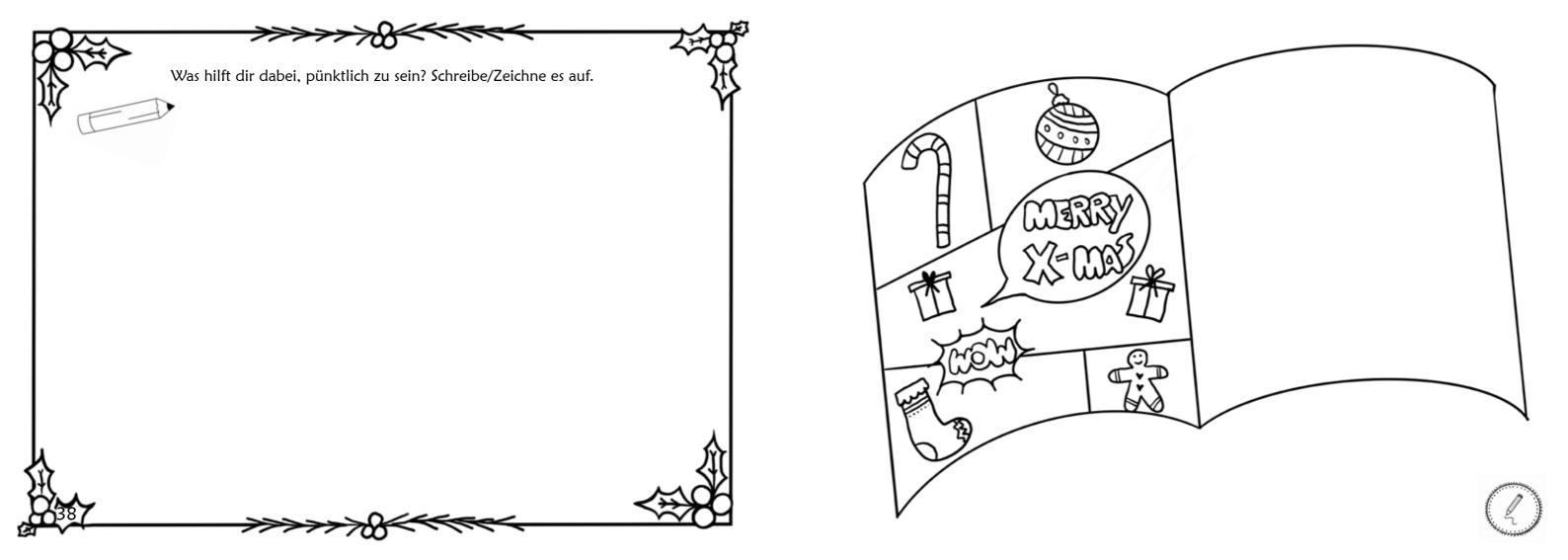
"Wo ist denn der kleine Regenschirm? Ich brauche ihn", stresst Mama. "Bestimmt hast du ihn schon wieder in der Schule vergessen!", beschuldigt sie Lucca.

Lucca läuft in den Vorraum.

"Mama, da drüben hängt er doch", ruft er **freundlich** und zeigt auf die Garderobe.







"Tschüss, alle!", ruft Lucca und hechtet die Treppen hinunter.

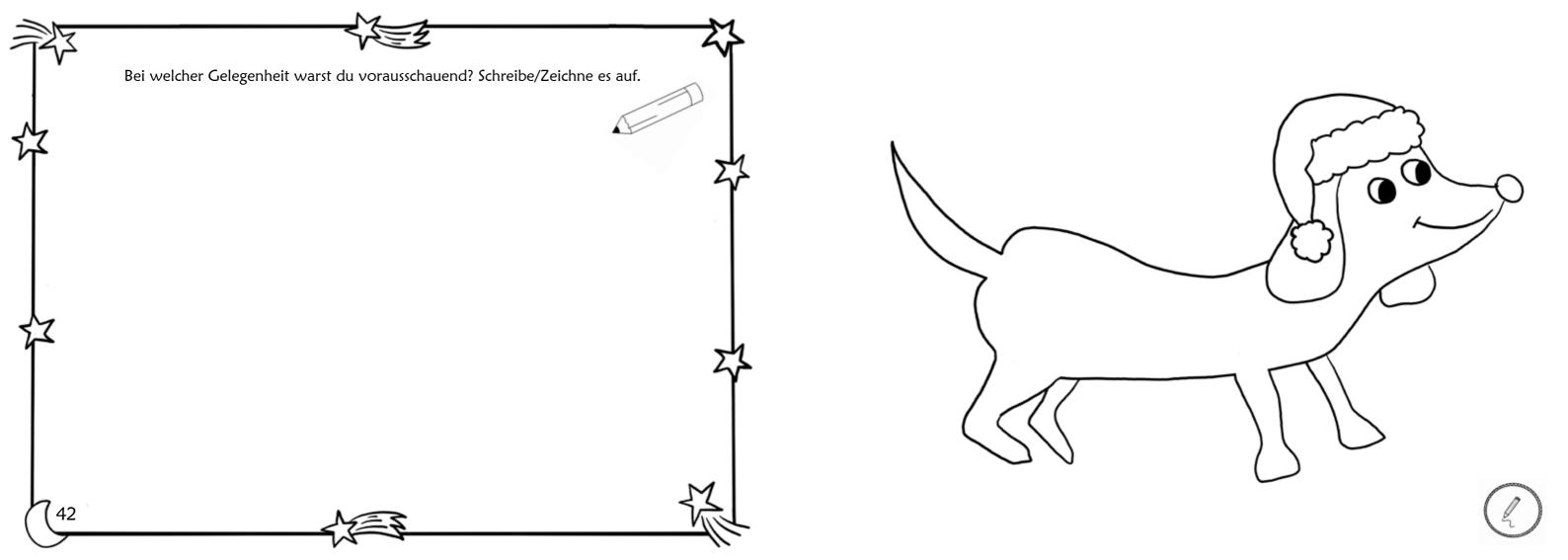
Weiter vorne sieht er etwas Felliges.

Kurz, bevor die schwere Eingangstüre Dackel Fanny einzwickt, legt Lucca einen Sprint hin. Er hält die Türe auf und Fanny wedelt fröhlich hinaus.

"Puh, das wäre ein Quetsch-Unglück gewesen", freut sich Lucca. Er hat die Situation **vorausschauend** gerettet.







Draußen ist das reinste Chaos: Ein riesiger Bagger steht mitten auf der Straße und blockiert alles.

"Hm", denkt sich Lucca, "wo ist bloß die Bushaltestelle geblieben? Die war gestern noch da."

Er beschließt, eine Station zu Fuß zu gehen. Sich auf Planänderungen **flexibel** einzustellen, hat ihm sein Karatelehrer beigebracht.





"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.







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.







WAS BRAUCHST DU?



Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen



edition Triedenburg 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.

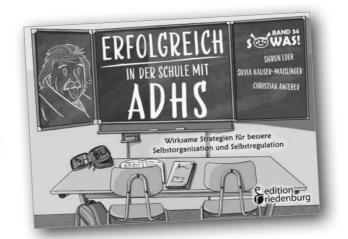
Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird?

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.











Überall im (Internet-)Buchhandel • 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 freunde dich mit deinen Macken an. Sie gehören zu dir wie Blubberblasen im Meer.

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"

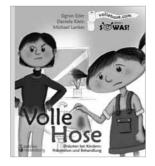
Die Darmhelden – Auf Abenteuerreise durch das Mikrobiom

Hinter den Zähnen in der Mundhöhle beginnt eine rasante Fahrt: Der Nahrungsbrei wird runtergeschluckt und landet direkt in der brodelnden Magensäure! Unendlich viele Helferchen zersetzen das, was du isst und trinkst, in mikrokleine Bestandteile. Damit am Ende alles gut verdaut wird, sind Biffi Bifidobakterium, Candi Candida und Mica Microvirus Tag und Nacht für dich im Einsatz. Doch nicht nur sie besiedeln im Mikrobiom deinen Darm: Außer ihnen existieren nämlich die faulen Faulibakterien, die den Darmheld:innen das Leben wirklich schwer machen können.





SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe





































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



Dein Verlag. editionriedenburg.at









