

Wenn der Wut-Drache stampft – und die Gefühle mitfahren

Ein Mitmachbuch über große Gefühle – für alle kleinen Herzen von 6 bis 10 Jahren

Von Sina Maré

Impressum

Text & Illustrationen:

Sina Maré

Instagram:

@sina_mare70

© 2025 Sina Maré

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, auch auszugsweise, bedarf der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Gedruckt durch Amazon Kindle Direct Publishing (KDP)

ISBN: Wird automatisch durch KDP zugewiesen

Wenn der Wut-Drache stampft – und die Gefühle mitfahren

Stell dir vor, du fährst in einem bunten Bus durch dein Leben.
Du sitzt vorne am Steuer – du bist die Fahrerin oder der Fahrer.
Aber du bist nie allein: Auf der Rückbank sitzen deine Gefühle.

Da ist die Wut wie ein knallroter Drache,
die Traurigkeit wie eine graue Wolke,
die Angst wie ein vorsichtiger kleiner Hase,
und die Freude wie ein Sonnenschein.

Alle Gefühle dürfen mitfahren.
Manchmal sind sie laut, manchmal leise.
Aber lenken darfst nur du.

Wenn ein Gefühl zu wild wird, kannst du sagen:

„Setz dich bitte nach hinten, ich fahre.“

Und manchmal darf ein Gefühl auch neben dir auf dem Beifahrersitz sitzen –
zum Beispiel, wenn du richtig glücklich bist.

In diesem Buch lernen wir die Gefühle besser kennen,
damit wir verstehen, warum sie mitfahren wollen –
und wie wir freundlich mit ihnen umgehen können. Und du darfst alle Bilder
selbst ausmalen oder gerne eigene Bilder dazu malen.

Kapitel 1 – Der Angst-Hase fährt im Bus

Der kleine Angst-Hase steht an der Bushaltestelle.

Sein Bauch gluckert, die Ohren zittern.

„Was, wenn der Busfahrer böse guckt?“, denkt er.



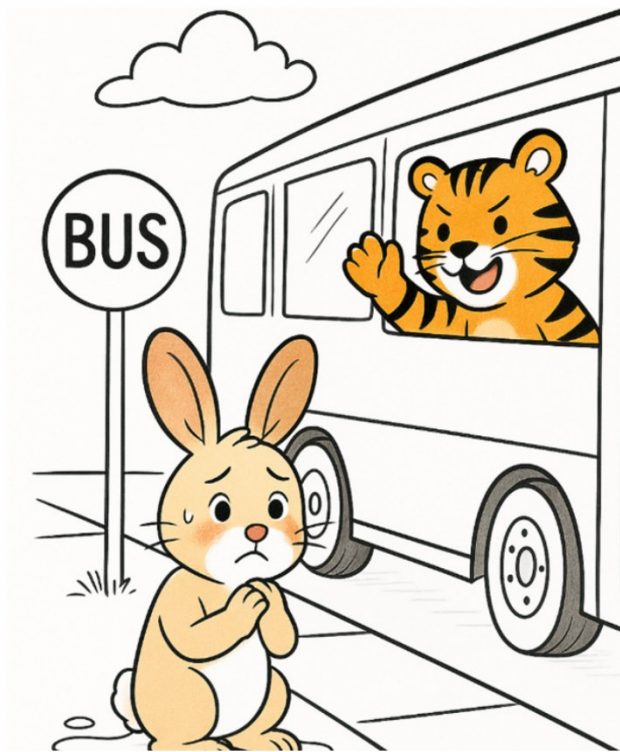
Mitmach-Frage: „Kennst du das? Wenn dein Bauch gluckert, weil du Angst hast?“

Im Bus sitzen viele Tiere.

Der Mut-Tiger winkt: „Komm schon, Hase! Wir haben Platz!“

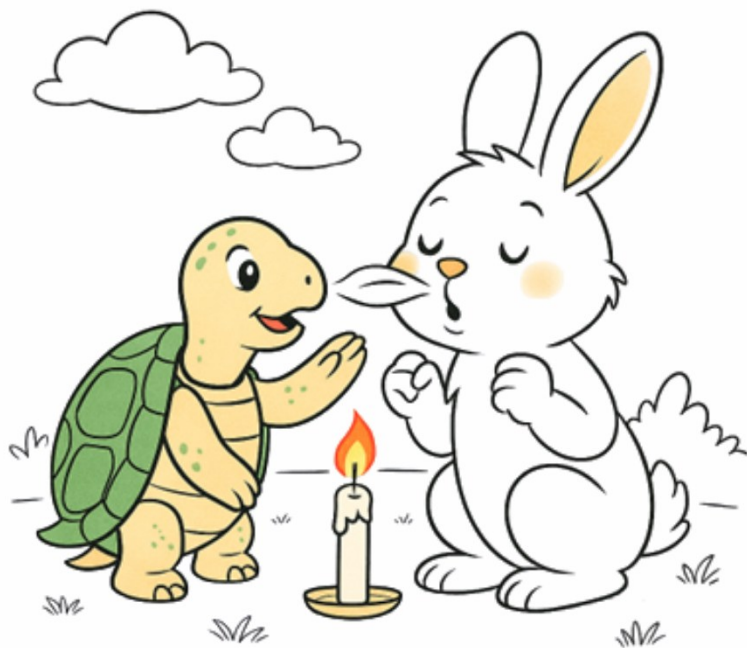
Aber Angst-Hase schüttelt den Kopf.

Seine Füße kleben am Boden wie Kaugummi.



Übung: „Stell dich hin wie Angst-Hase. Fühl mal: Wie schwer sind deine Füße?“

Da kommt die Ruhe-Schildkröte langsam vorbei.
Sie sagt: „Atme tief ein. 1, 2, 3 – und puste die Angst aus.“



Übung: „Mach mit: Atme tief ein... und puste ganz fest, als ob du eine Kerze ausbläst.“

Angst-Hase probiert es.
Sein Bauch fühlt sich leichter an.
Die Füße kleben nicht mehr.
Er steigt in den Bus.
Alle Tiere klatschen!



Aufgabe: „Klatsch auch in die Hände und sag: „Geschafft!““

Nimm dir ein Blatt Papier und deine Stifte und mal deinen eigenen Angst-Hasen und seine Freunde oder mal den Angst-Hasen in den Farben aus, die dir am besten gefallen. Natürlich dürfen auch deine Eltern mitmachen.

Mini-Mantra: „Ich darf Angst haben. Ich bin trotzdem mutig.“