



Die kleine Eule hat beim Einschlafen immer Angst, aber warum nur? Zusammen mit ihren Freunden versucht sie, die Angst zu ergründen. Schließlich macht sie mit Hilfe der weisen Schildkröte eine unerwartete Entdeckung, die zu einer großen Freundschaft führt — und die kleine Eule kann endlich wieder gut schlafen.

Eine Geschichte, die Klein und Groß Mut macht und dazu anleitet, mit der eigenen Angst ins Gespräch zu kommen. Die kleine Eule macht es den Lesern vor.

Ein Bilderbuch für Kinder ab ca. 3 Jahren und Erwachsene

ISBN: 978-3-945941-66-9
Verlag Kessel
www.verlagkessel.de

Hier geht es zu Informationen zum Konzept:
<http://ein-gutes-team.de/startseite/62-2/>



Angst in gewissem Maße ist ein normaler und wichtiger Bestandteil unseres Menschseins. Wenn Kinder wiederholt Angst haben, ist die Sorge jedoch oft groß, besonders, wenn nicht klar ist, woher die Angst kommt. Ein einfaches Weg-Reden der Angst („Du brauchst keine Angst zu haben“) funktioniert selten. Statt dessen ist es hilfreich, die Angst anzuerkennen und ernst zu nehmen. Dann kann sie in etwas

Positives verändert werden.

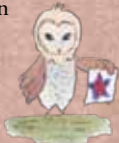


Im Buch macht die kleine Eule mit Hilfe der alten weisen Schildkröte spielerisch vor, wie es funktioniert, mit der eigenen Angst ins Gespräch zu kommen. Dabei bedient sie sich einfacher imaginativer Techniken, die schnell erlernt und angewendet werden können.

Das Buch kann ohne speziellen Anlass einfach als schöne Geschichte vorlesen werden; unbewusst wird das Kind den konstruktiven Umgang mit der Angst verinnerlichen und kann bei Bedarf später darauf zurückgreifen. Das Buch kann aber auch als Einstieg genutzt werden, mit dem Kind mit einer eigenen

Angst in Kontakt zu treten. Das Buch eignet sich je nach Entwicklungsstand für Kinder ab etwa drei Jahren, nach oben gibt es keine Altersgrenze – die Technik funktioniert auch bei Erwachsenen.

Autorin des Buches ist Dr. Christine Kleber, Kinderärztin und Familienberaterin, die über den Einsatz von imaginativen Techniken in der Medizin promoviert hat.



An dieser Stelle möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass das Buch selbstverständlich keine ärztliche Diagnose oder Psychotherapie ersetzt und nicht im Alleingang bei Angststörungen angewendet werden darf. Wenn Sie sich Sorgen machen, ob die Angst Ihres Kindes noch „im normalen Rahmen“ ist oder einer Behandlung/ Angst-Therapie bedarf, sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt oder Kinder- und Jugendpsychiater darüber.

