



Pauli, L. & Schärer, K. (2011). *Mutig, mutig. Eine Geschichte* (10. Auflage). Zürich: Atlantis.

#### Themen:

„Nein“ sagen, gegen den Strom schwimmen, dem Gruppendruck weichen, anders reagieren als erwartet, Eigenständigkeit zeigen

#### Inhalt:

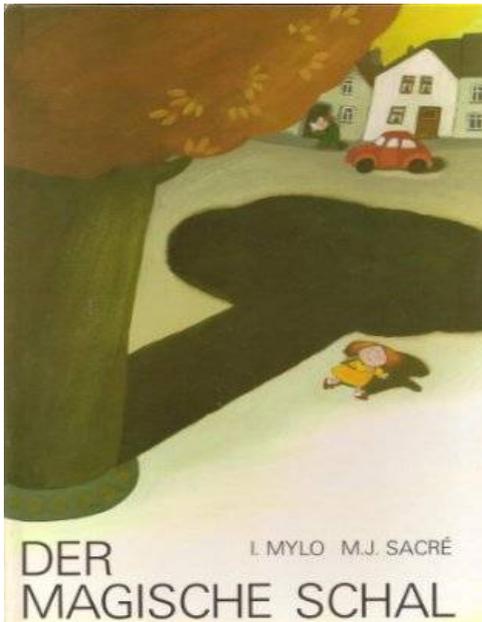
Vier Freunde machen einen Wettkampf: Wer erfindet die verrückteste Mutprobe und besteht sie selbst? Alles fängt an wie auf dem Spielplatz: Maus, Schnecke, Spatz und der Frosch sind am Teich zusammengekommen, und plötzlich ist die Idee für das Wettspiel da. Wer ist der Mutigste von allen? Aber wenn die Maus – „mutig, mutig“ – eine lange Strecke taucht, findet der Frosch das keine Leistung. Und wenn der Frosch Grünzeug frisst, ist das für die Schnecke nur köstlich, nicht mutig. So gibts lange Gesichter und Applaus, bis schließlich der Spatz an der Reihe ist. Der ziert sich und dreht sich, und endlich sagt er: „Ich mache nicht mit.“ Ist das mutig? – Die Freunde zögern. Aber dann jubeln sie: „Ja, das ist Mut!“

#### Bemerkungen:

- wunderschön illustriert, sehr ansprechend

#### Ideen:

- Rollenspiel
- Wann beweist du Mut? Wann hättest du gerne mehr Mut?
- Mutbilder gestalten
- Mut-Tagebuch führen: Jeden Tag mindestens etwas notieren, das Mut brauchte



Mylo, I. & Sacré, M.-J. (1998). *Der magische Schal. Eine Geschichte* (3. Auflage). Zürich: Atlantis.

**Themen:**

Ängstlichkeit, Angst vor Menschen, Angst vor Gegenständen

**Inhalt:**

Die kleine Maya ist ein sehr ängstliches Kind, sie fürchtet sich vor Menschen und Dingen. Erst ein «magischer» Schal, den sie zum Geburtstag geschenkt erhält, hilft ihr, ohne Angst zu leben. Als sie bei der Heimkehr von einer Bergwanderung bemerkt, dass sie den ganzen Tag ohne ihren Schal unterwegs gewesen ist und nie Angst verspürt hat, verschenkt sie den Schal ihrer Puppe. Sie weiss, dass sie fortan auch ohne ihn angstfrei leben kann.

**Bemerkungen:**

-

**Ideen:**

- Rollenspiel
- Was macht dir manchmal Angst? Wie gross ist die Angst? Was hilft?
- magischen Schal anziehen und verbalisieren, wovor man nun keine Angst mehr hat (Bsp. „Ich habe keine Angst mehr, am Abend alleine einzuschlafen.“)
- Tagebuch: In welcher Situation konnte ich meine Angst überwinden und Mut beweisen?

Maurice Sendak  
**Wo die wilden Kerle wohnen**



Diogenes

Sendak, M. & Schmolders, C. (1967). *Wo die wilden Kerle wohnen* (26. Auflage). Zürich: Diogenes Verlag.

**Themen:**

Mut, Eigenständigkeit, der „Angst“ ins Auge sehen, Einsamkeit, Heimweh

**Inhalt:**

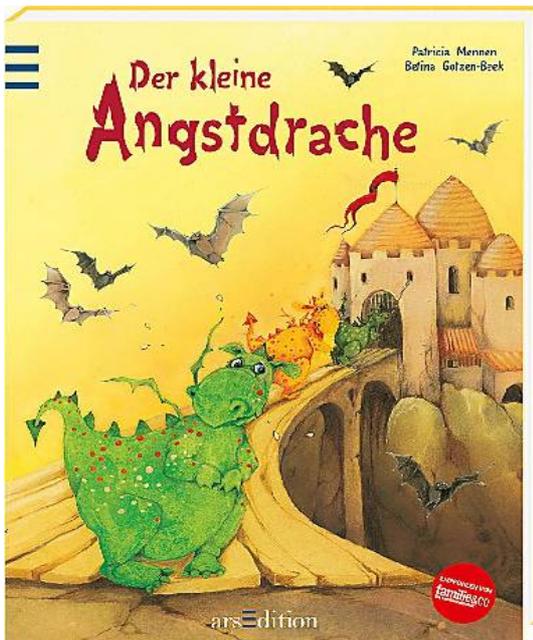
Max hat sich sein Wolfskostüm angezogen und macht Unfug. Seine Mutter schimpft ihn „wilder Kerl“ und schickt ihn ohne Abendessen ins Bett. Max' Zimmer verwandelt sich daraufhin in einen Wald. Er steigt in sein Segelboot und fährt zu den wilden Kerlen, großen Monstern, die sich von ihm zähmen lassen und ihn schließlich zu ihrem König machen. Aber Max bekommt Heimweh (und Hunger) und segelt zurück. Wieder in seinem Zimmer angekommen, stellt er fest, dass das Abendessen auf dem Tisch steht und noch warm ist.

**Bemerkungen:**

- Im englischen Sprachraum wurde das Bilderbuch überaus populär und gewann 1964 die Caldecott Medal, die höchste Auszeichnung für englischsprachige Bilderbücher.
- Geteilte Meinung zur Illustration, einzelne sprechen von „grausligen“ Bildern, andere finden die wilden Kerle liebenswert

**Ideen:**

- Spiel: Wer schaut zuerst weg oder muss blinzeln?
- Kind darf König sein und befehlen, was sie als „wilde Kerle“ alles machen (Bewegungslandschaft)
- Krach der „wilden Kerle“ musikalisch darstellen



Mennen, P. & Gotzen-Beek, B. (2013). *Der kleine Angstdrache*. München: arsEdition.

### Themen:

Angst vor dem Klettern und Ausweichstrategie, Angst sich für Fehler zu entschuldigen, Angst vor Gespenstern, Angst vor der Dunkelheit, Mut, Hilfsbereitschaft, jemanden beschützen, über Angst sprechen, die Angst überwinden, sich der Angst stellen

### Inhalt:

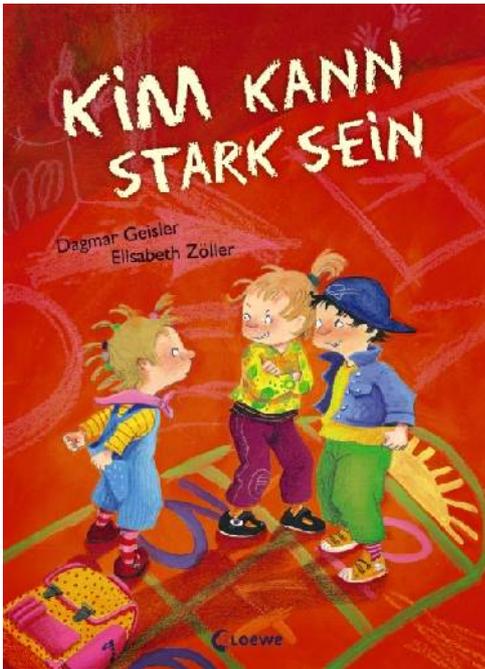
Fauchi ist ein vorsichtiger kleiner Drache, der nicht ganz so mutig ist wie seine Freunde. Seine Angst macht ihn traurig und sein Papa tröstet ihn, indem er bemerkt, dass jeder Drache mal Angst habe und diese auch vor Gefahren schützen kann. Zudem erzählt er seinem Sohn, wo er ihn mutig erlebt. Als er seiner kleinen Schwester helfen kann, die in ihm den heldenhaften großen Bruder sieht, fühlt er sich ganz stark. Er überwindet seine Angst als er seine Schwester in Not glaubt. Am Ende bewundern seine Freunde Fauchis Mut und trauen sich sogar zu sagen, dass sie auch vor etwas Angst haben.

### Bemerkungen:

- herzige, liebevolle Illustrationen
- von Pädagogen und Psychologen geprüft
- keine Einschüchterung durch ängstigende Gestalten

### Ideen:

- Gespräch: Wann bist du mutig? Wovor hast du Angst? Was hilft dir?
- Drache basteln und Mutsprüche in seinem Bauch verstecken
- Rollenspiel: Jemanden retten
- Umfeldarbeit: Mit dem Kind über gelungene Mut-Situationen reden und es für seinen Mut loben



Geisler, D. & Zöller, E. (2010). *Kim kann stark sein* (2. Auflage). Bindlach: Loewe Verlag GmbH.

### **Themen:**

Grössere ärgern Kleinere, sich wehren, auf sich selbst vertrauen und mutig sein, Schätze (Fähigkeiten) in sich entdecken

### **Inhalt:**

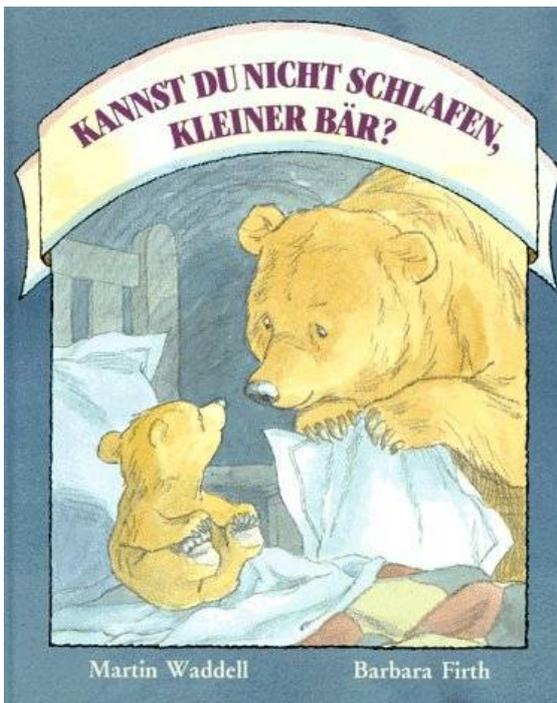
Kim ist auf dem Weg in den Kindergarten und wieder einmal bedrohen sie auf dem Weg die große Grit und der fiese Fritz, zwei Kinder aus ihrem Kindergarten. Kim fühlt sich immer kleiner und erzählt nichts, da sie nicht eine Petzerin sein möchte. Als die beiden ihre "Schatzkiste" kaputt machen, ändert sich etwas: Kim merkt, dass sie doch etwas tun kann, nimmt all ihren Mut zusammen und reagiert auf ungewohnte Weise.

### **Bemerkungen:**

- Der innere Buchdeckel enthält Ideen, wie man sich stark machen und wehren kann.

### **Ideen:**

- Schatzkiste aus einer Schuhschachtel basteln mit gemalten und gebastelten Erinnerungen an all die Schätze (Fähigkeiten), die man hat
- Stärkelied lernen
- verschiedene Rollen der Geschichte einnehmen und spielen: Wie hast du dich als Grit / Fritz oder Kim gefühlt? Wie als Beobachter?
- Gespräch: Wie kann ich helfen, wenn ich Gemeinheiten beobachte?
- Zivilcourage thematisieren



Waddell, M & Firth, B. (2009). *Kannst du nicht schlafen, kleiner Bär?*. Wien - München: Annette Betz Verlag.

### Themen:

Angst vor der Dunkelheit, nicht einschlafen können, in den Armen der Eltern einschlafen und sich geborgen fühlen

### Inhalt:

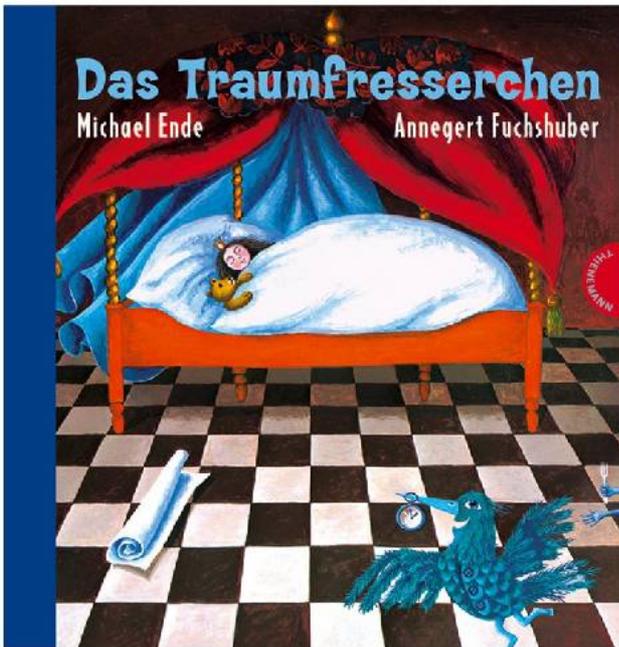
Der kleine Bär wälzt sich in seinem Bettchen hin und her, schlägt Purzelbäume und zieht sich die Decke über den Kopf. Er kann nicht einschlafen. Der große Bär ist sehr geduldig mit dem kleinen Bären und bringt ihm immer wieder eine größere Laterne ans Bett, weil der kleine Bär Angst vor der Dunkelheit hat. Nichts hilft. Schliesslich nimmt ihn der grosse Bär mit nach draussen, hält ihn in seinen Armen und zeigt ihm den Mond und die Sterne. Sogleich schläft der kleine Bär in den Armen des grossen Bären ein. So trägt er ihn wieder in die Höhle und liest mit dem kleinen schlafenden Bären im Arm sein Buch zu Ende.

### Bemerkungen:

- textliche Wiederholungen, die man bald mitsprechen kann
- liebevolle Gesichtsausdrücke der Bären, einfach zum Liebhaben

### Ideen:

- Angst vor der Dunkelheit malen
- Wie gross ist die Angst? Vergleich machen: So gross wie ... und diesen malen.



Ende, M. & Fuchshuber, A. (2004). *Das Traumfresserchen* (2. Auflage). Stuttgart / Wien: Thienemann.

#### Themen:

Nicht ins Bett gehen wollen, Ausreden erfinden, sich fürchten vor dem Einschlafen, böse Träume

#### Inhalt:

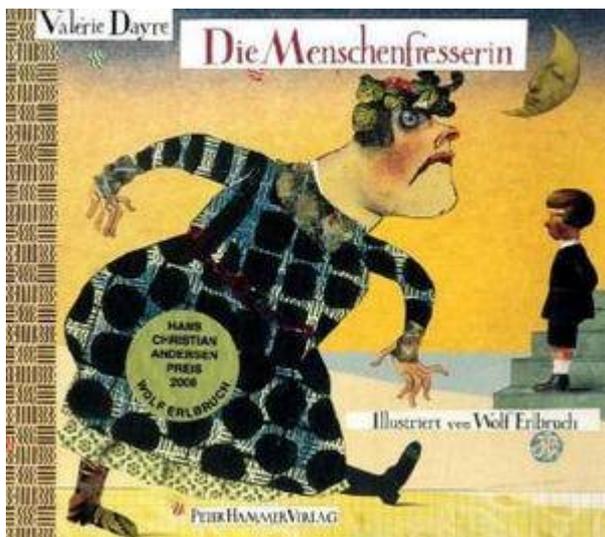
Prinzessin Schlafittchen, der Tochter des Königs und der Königin von Schlummerland, fürchtet sich vor dem Einschlafen wegen ihrer bösen Träume. Niemand weiß Rat und eines Tages, nachdem sie jeden Arzt, jede Kräuterhexe und jeden Gelehrten im Lande vergeblich um Hilfe gebeten haben, macht sich der König selbst auf die Suche nach einem Heilmittel für seine geliebte Tochter. Nach langer Reise trifft der König eines Tages unvermittelt auf das Traumfresserchen. Es ist sehr hungrig, da es schon lange nicht mehr eingeladen wurde und bittet den König, ihm alles zu geben was er bei sich hat. Dann verwandelt es das ganze Hab und Gut des Königs in einen großen Bogen Papier, Tinte und eine Feder und schreibt ihm einen Zauberspruch auf, der seine Tochter heilen soll. Gemeinsam mit dem Traumfresserchen macht sich der König auf den Weg nach Hause in sein Königreich Schlummerland. Der König eilt zu Schlafittchen und das Traumfresserchen frisst all die bösen Träume der Prinzessin auf.

#### Bemerkungen:

- ähnelt einem Märchen
- sehr schöne Gestaltung
- Es gibt ein Hörspiel (Das Traumfresserchen/ Das kleine Lampenkasperle) sowie ein Singspiel (Das Traumfresserchen. Aus dem Kinderopernzelt der Wiener Staatsoper. Wien 19. September 1999 (VHS-Videokassette oder DVD, 70 min.)
- Das Traumfresserchen könnte den Kindern aufgrund seines Aussehens auch Angst machen

#### Ideen:

- Traumfresserchen basteln, nähen ...
- über Träume reden
- Träume zeichnen
- Traumtagebuch führen



Dayre, V. (1996). *Die Menschenfresserin*. Wuppertal: Hammer.

### Themen:

Angst vor dem Gefressen Werden, Schutz und Sicherheit der Eltern erfahren, jemanden zum Fressen gern haben

### Inhalt:

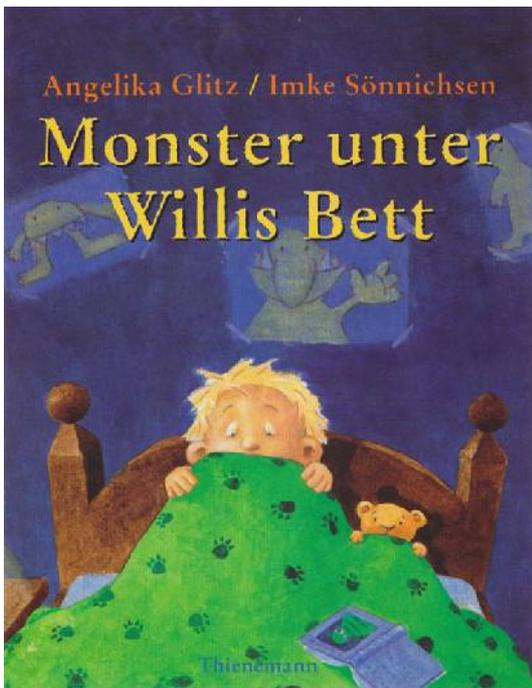
Eine böse Frau sehnt sich danach, ein Kind zu essen, doch die Kinder sind ihr zu dünn, zu traurig, zu schlau, zu klein oder zu wenig makellos und so sucht sie nach dem „perfekten“ Kind. Die Eltern schützen ihre Kinder, indem sie diese nicht mehr aus dem Haus lassen. Die Frau magert ab und ihre Ansprüche werden geringer. Als sie dennoch kein Kind findet, kehrt sie nach Hause und entdeckt dort das Kind ihrer Träume. Sie isst es und kaum dass sie dies tat, bemerkt sie, dass es ihr eigenes Kind war. Zutiefst traurig wünscht sie sich dann ein Kind zum Lieben, nicht mehr zum Essen.

### Bemerkungen:

- teilweise mit Reimen geschrieben
- spezielle Illustration
- Bilder könnten Furcht einflößen: Eher für ältere Kinder
- tiefgründige Geschichte mit viel Interpretationsspielraum

### Ideen:

- Redensart „jemanden zum Fressen gern haben“
- Schutz und Sicherheit der Eltern / Bezugspersonen thematisieren
- Illustrationsart nachahmen



Glitz, A. & Sönnichsen, I. (2005). *Monster unter Willis Bett* (2. Auflage). Stuttgart / Wien: Thienemann.

### Themen:

nächtliches Aufwachen, Angst wegen Geräuschen  
→ Erklärungen für die Geräusche suchen, Angst vor Monstern unter dem Bett → Monster suchen

### Inhalt:

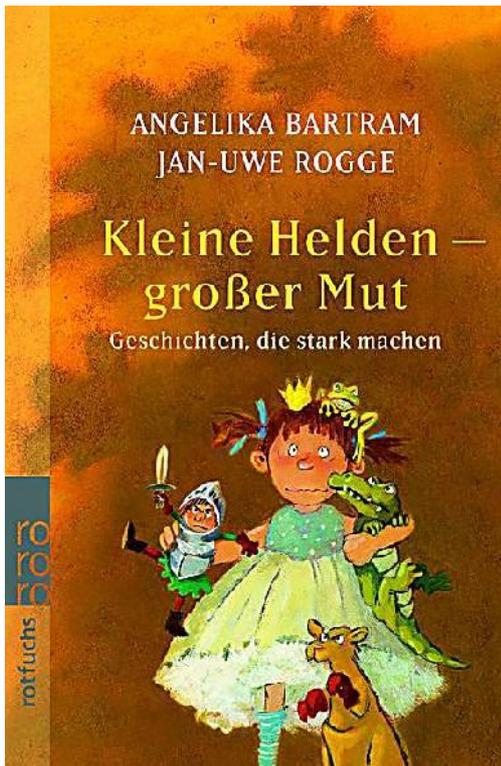
Willi schläft schon, wacht jedoch auf da er Geräusche hört. Er ruft nach seiner Mama und diese findet Erklärungen für die Geräusche, die Willi einleuchten. Als er wieder ins Bett soll, fragt er Mama, ob sie nicht doch mal unter dem Bett nachsehen könne. Mit der Taschenlampe schaut sie nach und findet aussergewöhnliche Dinge bis sie zwei glühende Augen anstarrt. Nun hat die Mama Angst, denn unter dem Bett sitzt eine Maus. So darf Willi für eine Nacht in ihrem Bett schlafen.

### Bemerkungen:

- bietet Strategien, der Angst ins „Auge“ zu sehen
- kurzer Text

### Ideen:

- Wenn du Angst hast, was ist es genau, das dich ängstigt? Wie gross ist dann die Angst? Angstkurve zeichnen: Jede Angst kommt wieder runter. Was kannst du machen, damit sie schneller wieder runter kommt?
- Mut, der Angst ins „Auge“ zu sehen



Bartram, A. & Rogge, J. (2012). *Kleine Helden - grosser Mut. Geschichten, die stark machen* (7. Auflage). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.

### Themen allgemein:

entwicklungsbedingte Ängste (bilden sich im Laufe des kindlichen Lebens heraus, begleiten und verschwinden dann wieder um in neuem Gewand wieder aufzutauchen), Angstrituale, Angstbewältigung, Angst als Herausforderung, durch erfahrene Geborgenheit und Halt in Angstsituationen bestehen

### Inhalt:

- Mut haben, Neues zu entdecken: „Sina, das Sternenmädchen“
- sich aus dem elterlichen Schutz und der Geborgenheit in die Welt hinaus wagen: „Picki, das Küken“
- ängstlich sein, gehänselt werden, niemanden zum Spielen haben, sich schwach und allein fühlen: „Klara, das Känguru und der Zauberstein“
- sich in unbekanntem Situationen angemessen und vorsichtig zugleich verhalten: „Sina, das Sternenmädchen“, „Picki, das Küken“, „Klara, das Känguru und der Zauberstein“
- motorische Unsicherheit, Versagensangst, psychosomatische Beschwerden, etwas Besonderes sein, sich einen verlässlichen Standpunkt verschaffen, sich von dort aus der neuen Situation annähern, Selbstbehauptungs- und Überlebens-mechanismen: „Fridolin und der Zauberspiegel“
- zu klein sein, Gefühl, nichts richtig zu machen: „Annas Seifenblasentraum“
- Angst vor jemanden Stärkeres, sich nicht einschüchtern lassen, sich zusammen tun, sich Hilfe / Freunde suchen: „Der kleine Frosch und das Krokodil“
- Schattenbilder und Geräusche im Zimmer: „Jette und das Schattenmonster“
- Geister sehen: „Der doppelte Timotheus“
- Ausziehen und Erfahrungen machen, Eigenständigkeit ist auch mit Schmerz, Tränen, Angst und Unsicherheit verbunden: „Annas Seifenblasentraum“, „Jette und das Schattenmonster“, „Ritter Zitter“
- Schnuller nicht ablegen wollen, psychische Funktion des Nuckelns: „Katja und die Schnullerfee“
- Angst vor etwas Gesehenem im TV: „Ottos Flimmermonster“
- kindliche Vernichtungsängste, die sich an Urelemente binden: Gewitter: „Gundalf, der Gewitterdrache“  
irreale Wesen: „Jette und das Schattenmonster“, „Ottos Flimmermonster“  
Wilde Tiere: „Benni und die Dinos“

Piraten: „Hendrik und die Piraten“

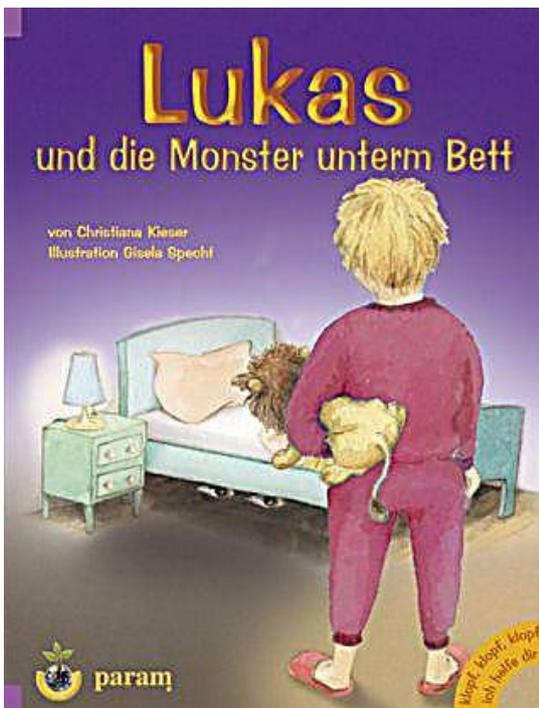
- Unsicherheit, dass das Potenzial nicht ausreicht, dass die Wesen zu mächtig sein könnten: „Der kleine Frosch und das Krokodil“

### **Bemerkungen:**

- Den Rahmen für all die Geschichten zu den verschiedensten Themen bietet die Geschichte von Prinzessin Schlotterinchen, welche diese Geschichten erzählt bekommt, um von ihrem Schlottern „geheilt“ zu werden.
- pädagogische Geschichten ohne erhobenen Zeigefinger
- beinhalten märchenhaft-phantastische Züge
- offen für kindliche Fantasien
- Happy End
- Das Nachwort enthält sehr lesenswerte Informationen zur Entstehung und Bedeutung der Angst sowie über die entwicklungsbedingten Angstformen und deren Bewältigung, bietet einen raschen Überblick

### **Ideen:**

- Reden mittels Fragen über die Geschichte
- szenisches Spiel zum Gehörten
- Malen / Helfer basteln
- Flaschenpost mit den Sorgen und Ängsten schreiben
- Zauberstein für Mut und Stärke nach der Geschichte „Klara“
- Muschel mit Mutmachwellen
- Mutmachsprüche in einer Flaschenpost



Kieser, C. & Specht, G. (2006). *Lukas und die Monster unterm Bett*. Ahlerstedt: Param Verlag.

### Themen:

Monster unter dem Bett, Angst vor der Schule, Angst, mit schlechten Noten heim zu gehen

### Inhalt:

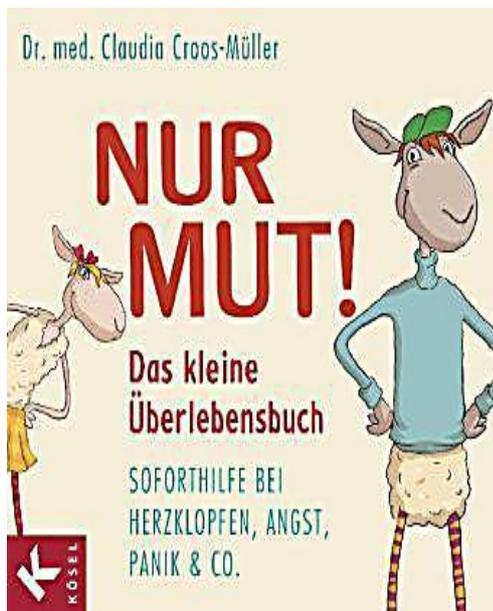
Lukas geht nicht gern ins Bett, da er Monster unter seinem Bett zu haben glaubt, die nachts hervor kommen und ihm Angst machen. Sein Löwe Leo hilft ihm beim Einschlafen. Zudem hat Lukas Angst in die Schule zu gehen, da ihn die anderen Kinder ärgern und er oft schlechte Noten bekommt, die er am liebsten gar nicht heimbringen möchte. Eines Tages darf er zu seiner Oma in die Ferien, doch er vergisst seinen Leo. Oma weiss Rat und geht mit ihm zu einer Musiklehrerin, die ihm eine Klopfmusik zeigt, mit der man Monster vertreiben kann. Von da an sind Lukas' Ängste wie weggeblasen.

### Bemerkungen:

- Das Buch möchte sich direkt an Kinder wenden, ihnen ein Mittel zur Selbsthilfe bieten und ein Hilfsmittel für Eltern sein.
- Es enthält im Anschluss eine ausführliche Beschreibung der NAEM-Methode (Negative Affect Erasing Method) aus der energetischen Psychologie. Sie bewirkt einen allgemeinen Ausgleich im Energiesystem und balanciert sehr effektiv verschiedene psychische Belastungen (Hilfe bei Ängsten, Konzentrationsschwäche, Stress, geringem Selbstwertgefühl ...). Zudem hat es didaktische Hinweise und Fallbeispiele zum Nachlesen.
- Altersangabe des Autors für die Geschichte: 6 - 11 Jahre; Methode ist auch bei jüngeren Kindern anwendbar.

### Ideen:

- stärkendes Plüschtier
- Klopfmusik spielen, die Monster und Kummer vertreibt (NAEM-Methode nach Dr. Fred P. Gallo)



Croos-Müller, C. (2013). *Nur Mut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.* (4. Auflage). München: Kösel.

#### **Themen:**

Angst, Herzklopfen, Panik und andere lästige Zustände, Blockaden lösen, vegetatives Nervensystem indirekt beeinflussen (Body2Brain - Körperübungen für das Gehirn)

#### **Inhalt:**

Zwei Schafe führen durch das Buch und stellen uns in herzigen Bildern die 12½ Übungen vor. Das Buch startet mit einem Überblick, Hinweisen zur Benutzung und einem kurzen Theorieteil zur Vernetzung von Körper, Gehirn und Gefühlen sowie zur Entstehung von Panik. Es folgen dann 13 Doppelseiten mit je einer Übung, welche auf der einen Seite vorgestellt und auf der folgenden Seite neurologisch erläutert wird.

#### **Bemerkungen:**

- Die Autorin ist Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie
- ansprechende Gestaltung

#### **Ideen:**

- Geschichte von zwei Schafen erzählen, welche eine Reise machen und immer wieder neue Übungen kennen lernen.
- Bilder der Schafe kopieren und als Gedankenstütze benutzen.
- Angst thematisieren und Selbsthilfe-Programm mit Kindern erarbeiten



Ostheeren, I. & Unzner, C. (1993). *Martin hat keine Angst mehr* (2. Auflage). Gossau ZH: Nord-Süd-Verlag.

### **Themen:**

Angst vor Menschen und ihren Reaktionen, Angst vor Hunden, Angst davor, für etwas gerade zu stehen und Fehler einzugestehen, Angst im Dunkeln

### **Inhalt:**

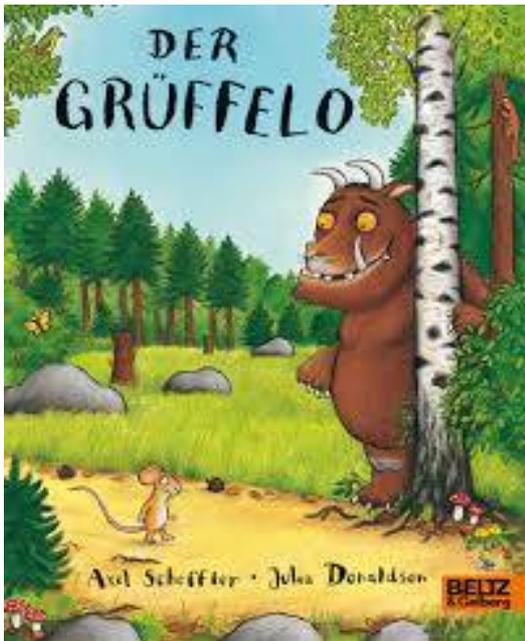
Martin träumte von einer Fee, die ihm einen unsichtbaren Kürbisknlpser gibt, mit er jeden einen Kürbis verwandeln kann, der ihm Angst macht. Mit dem Knlpser in der Faust hat Martin keine Angst mehr: Nicht vor seiner Schwester und dem Lehrer, nicht vor dem bellenden Hund und den grossen Jungen im Schulhof und schon gar nicht vor Peter, dem allerschlimmsten Raufbold aus seiner Klasse. Diese beiden werden Freunde und Martin beschliesst, dass er den Kürbisknlpser gar nicht mehr braucht.

### **Bemerkungen:**

- Das Buch beschreibt Martin mit seiner Strategie des Kürbisknlpsters in verschiedenen Situationen, die ihm normalerweise Angst bereiten
- aussagekräftige Bilder

### **Ideen:**

- Die Idee des Kürbisknlpsters aufgreifen: In der Vorstellung Dinge und Lebewesen, die einem Angst machen, in einen Kürbis oder anderen Gegenstand verzaubern
- positive Eigenschaften der Lebewesen und Dinge suchen, die ängstigen



Scheffler, A. & Donaldson, J. (1999). *Der Gruffelo*. Weinheim Basel: Beltz.

### **Themen:**

Angst vor einem Fabelwesen, einen starken Freund erfinden

### **Inhalt:**

Eine kleine Maus spaziert durch den Wald und begegnet verschiedenen Tieren, die sie einladen, um sie nachher zu fressen. Die Maus erfindet den „Gruffelo“ und beschreibt ihn als furchteinflößendes, hässliches, gefräßiges Wesen, sodass alle Tiere flüchten. Schliesslich taucht aber wirklich ein Wesen auf, das alle beschriebenen Eigenschaften vereint. Obwohl die Maus Angst hat, beschreibt sie sich als stark und gefürchtet und will dem Gruffelo zeigen, dass alle Waldtiere Angst vor ihr haben. Als die beiden durch den Wald laufen, nimmt ein Tier nach dem anderen Reissaus, was dem Gruffelo Eindruck macht. Als das Mäuschen von Gruffelogrütze zum Essen spricht, flieht auch der Gruffelo und so hat die Maus Ruhe vor den gefährlichen Tieren.

### **Bemerkungen:**

- starke Farben
- in Reimform geschrieben
- teils Sätze wiederholen sich

### **Ideen:**

- ein Wesen wie den Gruffelo erfinden und evt. basteln, der einem hilft, stark zu sein
- Geschichte als Rollenspiel spielen



Oldland, N. (2011). *Trau dich, du Elch* (2. Auflage). Berlin: Verlagshaus Jacoby Stuart.

#### **Themen:**

Übervorsichtigkeit, Angst vor beinahe allem haben, dann aber sein Leben bei den Hörnern packen, um etwas zu ändern, Selbstständigkeit erwerben

#### **Inhalt:**

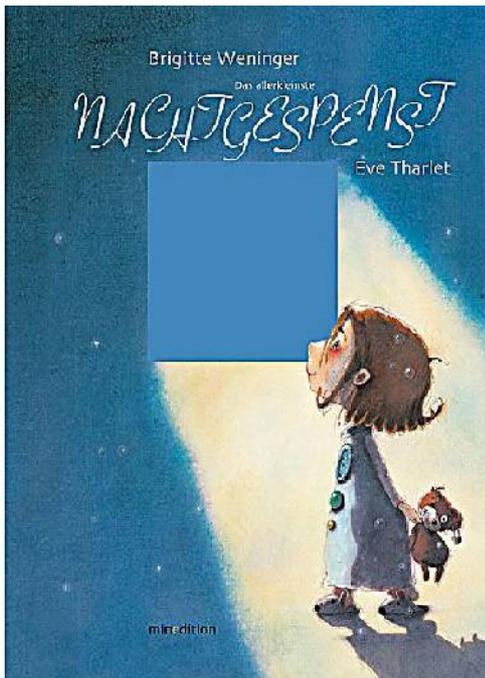
Ein Elch lebt in der Wildnis und traut sich aber gar nichts. Alles, was seine Freunde machen, ängstigt ihn und so ist er allein, wenn die anderen tolle Dinge unternehmen. Eines Tages hat er das Gefühl, dass ihm etwas fehle und nach langem Suchen will er sein Leben bei den Hörnern packen, steigt in ein Boot und segelt davon. Wegen eines Sturms schwemmt es ihn als Schiffbrüchigen ans Ufer einer Insel. Anstatt zu weinen, zeigt er gute Überlebensstrategien und lernt sogar eine Schildkröte namens Dienstag kennen. Die beiden unternehmen viele tolle Sachen, erleben Abenteuer haben ein schönes Leben. Als ein grosses Schiff auftaucht, nimmt ihn dieses aber an Board und bringt ihn wieder heim. Seine Freunde freuen sich, ihn wieder zu sehen und sind erstaunt, wie mutig er geworden ist.

#### **Bemerkungen:**

- kleine Parallelen zur Geschichte von Robinson
- einfache Bilder, die nur das Wichtigste zeigen

#### **Ideen:**

- Mutproben bestehen
- die Geschichte, das Leben auf der Insel nachspielen
- Gespräch: Wobei hättest du gerne mehr Mut? Was könnte dir dabei helfen?



Weninger, O. & Tharlet, E. (2008). *Das aller kleinste Nachgespenst*. Bargteheide: minedition.

### **Themen:**

Angst vor Gespenstern im Zimmer, Schreckgespenster vor dem Einschlafen, Gespenster verjagen

### **Inhalt:**

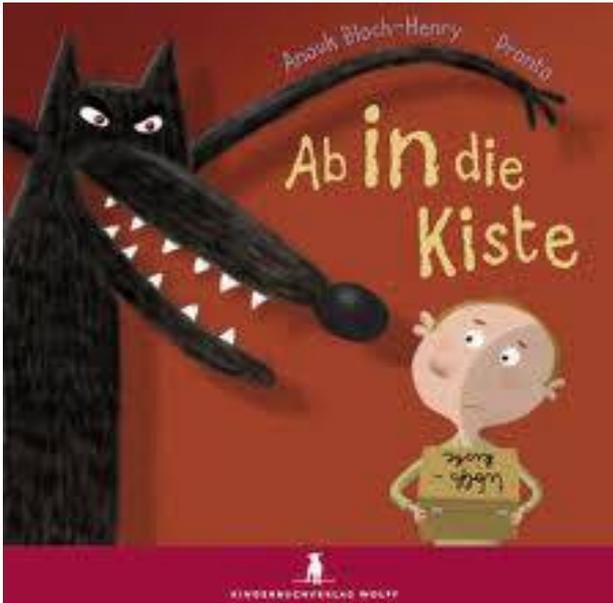
Wenn Lena abends in ihrem Bett liegt und das Licht ausgemacht wird, beginnen in ihrem Zimmer Gespenster herumzuflattern. Obwohl sie nichts Böses tun, zittert Lena und kann nicht schlafen. Mama und Papa sehen die Gespenster nicht. Eines Abends erscheint ein kleines Nachtgespenst neben Lenas Kissen. Lena fasst Vertrauen und erzählt von den anderen Gespenstern, die sie dem kleinen Nachtgespenst dann zeigt. Dieses lehrt sie einen Gespensterverjagspruch und so bringen sie ein Gespenst nach dem anderen zum Verschwinden. Als alle Gespenster fort sind, sind beide müde und Lena bettet das kleine Nachtgespenst neben sich. Endlich ist alles ruhig.

### **Bemerkungen:**

- ansprechende Gestaltung
- kleines Gespenst als Fingerpuppe dabei

### **Ideen:**

- Bastelanleitung auf [www.minedition.com](http://www.minedition.com)
- Gespensterverjagspruch zum Nachahmen oder selber einen erfinden
- Gespenst zeichnen / gestalten



Bloch-Henry, A. (k. Angabe). *Ab in die Kiste*. Bad Soden am Taunus: Kinderbuchverlag Wolff.

**Themen:**

Angst machender Wolf, nicht einschlafen können, Angst einsperren und besiegen

**Inhalt:**

Der kleine Junge versucht seine Angst vor dem bösen Wolf zunächst mit Hilfe seines Papas zu vertreiben. Doch kaum schläft dieser am Bett seines Sohnes ein, kriecht schon der Wolf darunter hervor. Da hilft nur die Wolfskiste: Alles, was irgendwie an Wölfe erinnert, wird Stück für Stück in diese stabile Holzkiste gepackt – vom Tier-ABC bis zur "Peter und der Wolf"-Kassette. Zum Schluss ein stabiles Vorhängeschloss davor, die Kiste im Keller aufs höchste Regal gestellt und den Schlüssel in ein Geheimversteck gepackt – jetzt endlich ist die Angst besiegt.

**Bemerkungen:**

- moderne Illustration, leicht unscharfe Konturen

**Ideen:**

- „Wolfskiste“ basteln und alles hineinsperren (auch symbolisch), was Angst einflößt



Shaw, E. (k. Angabe). *Der kleine Angsthase*. Weinheim und Basel: Beltz.

### Themen:

vor ganz vielem Angst haben, ausgelacht werden, in einer gefährlichen Situation Mut beweisen, jemanden Hilflosen beschützen

### Inhalt:

Der kleine Angsthase lebt bei seiner Oma, die überängstlich ist. Daher fürchtet auch er sich vor ganz vielem. Niemand will mit ihm spielen und er ist sehr unglücklich. Als eines Tages der Fuchs ins Dorf schleicht, beweist er besonderen Mut. Er rettet Uli, einen ganz kleinen Hasen, indem er gegen den Fuchs kämpft, bis dieser Beulen hat und sich davonmacht. Der kleine Angsthase gilt plötzlich als mutig und darf nun auch mit den anderen spielen.

### Bemerkungen:

- Bilder mit eindeutigen Farben
- einfache, klare Illustration

### Ideen:

- Geschichte nachspielen
- Auszeichnung für besonderen Mut basteln und Mut-Medaillenverleihung inszenieren
- Thematik „für Freunde da sein“ besprechen



Pfister, M. (2001). *Der Regenbogenfisch hat keine Angst mehr* (4. Auflage). Gossau, Zürich und Hamburg: Nord-Süd Verlag.

#### **Themen:**

Angst überwinden um jemandem zu helfen, sich Ungeheuer einbilden, das Angst Einflössende genauer betrachten

#### **Inhalt:**

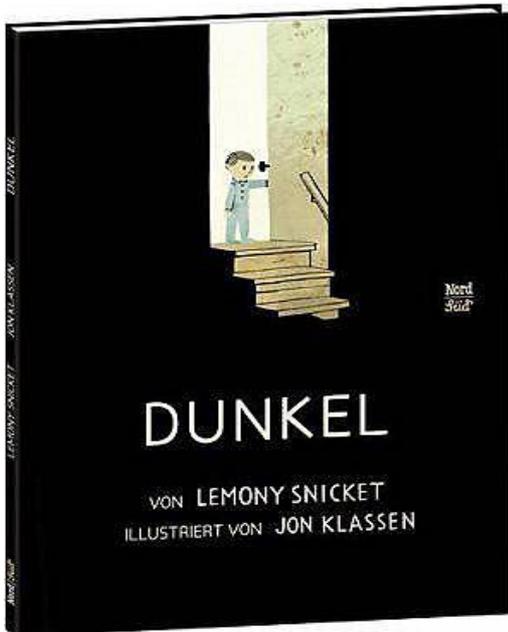
Der kleine Regenbogenfisch und der kleine, blaue Fisch wagen sich in eine Schlucht um dort rote Heilalgen zu holen, mit denen der Buckelfisch wieder gesund werden soll. Auf dem Hinweg lauern überall Ungeheuer. Als der Regenbogenfisch auf dem Rückweg eine überraschende Entdeckung macht, können beide ihre Angst überwinden und sind um eine Erfahrung reicher.

#### **Bemerkungen:**

- schöne Gestaltung
- Fische mit Glitzerschuppen

#### **Ideen:**

- Regenbogenfisch-Memory oder andere Spiele spielen
- Fisch mit Glitzerschuppen gestalten
- Das, was Angst macht, genau betrachten: Macht mir das wirklich Angst?
- Fischreise nachspielen



Snicket, L. & Klassen, J. (2014). *Dunkel*. Zürich: Nord-Süd Verlag.

### **Themen:**

Angst vor dem Dunkel, die Angst „besuchen“ und kennen lernen

### **Inhalt:**

Leo, ein kleiner Junge, fürchtet sich vor dem Dunkel, das im selben Haus wohnt wie er. Die meiste Zeit verbringt das Dunkel im Keller doch eines Tages besucht es ihn in seinem Zimmer. Es lädt ihn ein, mit in den Keller zu kommen. Leo zögert, geht dann aber doch mit und merkt, dass es ja richtig nett ist. Es schenkt ihm sogar eine Glühbirne! Je besser er das Dunkel kennenlernt, desto mehr schwindet auch Leos Angst vor ihm.

### **Bemerkungen:**

- grosse Bilder
- Bis auf eine Seite wenig Text pro Doppelseite

### **Ideen:**

- Das Angst Machende suchen, der Angst auf den Grund gehen
- Anregung für den Gebrauch eines Nachtlichts
- Bewältigungsstrategien besprechen, um die Angst zu verkleinern

## **Literatur zum Thema Angst**

Köckenberger, H. (2011). *Vielfalt als Methode. Methodische und praktische Hilfen für lebendige Bewegungsstunden, Psychomotorik und Therapie* (2. Auflage). Dortmund: Borgmann Media.

Das Buch beschreibt theoretische Grundlagen zur Angst und ihrer Entstehung sowie eine Vielzahl möglicher Lösungen. Es liest sich sehr leicht und bietet einen raschen Überblick sowie viele Ideen zum Umgang mit einem Kind, das ängstliches Verhalten zeigt.

## 20 Bilderbücher zu ängstlichem Verhalten

Mutig, mutig	1
Der magische Schal	2
Wo die wilden Kerle wohnen	3
Der kleine Angstdrache	4
Kim kann stark sein	5
Kannst du nicht schlafen, kleiner Bär?	6
Das Traumfresserchen	7
Die Menschenfresserin	8
Monster unter Willis Bett	9
Kleine Helden - grosser Mut	10
Lukas und die Monster unterm Bett	12
Nur Mut	13
Martin hat keine Angst mehr	14
Der Grüffelo	15
Trau dich, du Elch!	16
Das aller kleinste Nachtgespenst	17
Ab in die Kiste	18
Der kleine Angsthase	19
Der Regenbogenfisch hat keine Angst mehr	20
Dunkel	21