




Hanna Grubhofer
Sigrun Eder
Barbara Weingartshofer



SOWAS!
BAND 20 BILDER
macht Kinder zu Experten
für sich selbst

WAS BRAUCHST DU?



Mit der Giraffensprache und
Gewaltfreier Kommunikation
Konflikte kindgerecht lösen



e edition
riedenburg

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?“ 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 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.



BAND 20 BILDER
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-99082-022-3



9 783990 820223

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 Arzt/Ärztin, Psychologe/Psychologin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin.

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	Mai 2019
© 2019	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-99082-022-3

Hallo du!

Ich bin Gino Giraffe. Wir Giraffen sind die Tiere mit dem allergrößten Herzen. Daher spüren wir besonders gut, wie es anderen geht und was sie brauchen oder brauchen könnten.

Du spürst bestimmt auch, wie es dir gerade geht und was dir gut tut. Denn wir alle haben ein Herz, mit dem wir fühlen, ob wir glücklich, zufrieden, lustig, müde, munter, traurig, nachdenklich, gekränkt, wütend, nervös, unglücklich, neugierig oder erstaunt sind.

Auch haben wir alle einen Bauch, in dem wir spüren, was wir gerade benötigen: Essen, Trinken, Ruhe, Bewegung, alleine sein, zusammen sein, Schutz, kuscheln, jemanden zum Zuhören, Zeit zum Spielen, selbst entscheiden können oder so gemocht werden, wie wir sind.



Wenn wir unsicher sind oder Angst haben, schützen wir uns, indem wir unser Herz verschließen und wie Wölfe knurren oder „beißen“, also zum Beispiel treten oder schlagen. Dann sprechen wir wie Wölfe und können unsere Gefühle und Bedürfnisse nicht aussprechen und auch die von anderen nicht erkennen. Je sicherer du und wir uns alle fühlen, desto mehr können wir wie Giraffen sein und unsere Gefühle und Bedürfnisse aussprechen.

Auf den nächsten Seiten lernst du Emil Erdmännchen, Carla Chamäleon, Mia Maus, Balduin Bär und viele andere Tiere kennen und erfährst, weswegen sie in Streit geraten. Ich zeige ihnen, wie sie sich fühlen und was sie brauchen könnten.

Die Mit-Mach-Seiten sind nur für dich. Sie helfen dir, dich und andere besser zu verstehen. Außerdem findest du viele Ideen, wie ein Streit in der Giraffensprache für beide Seiten zufriedenstellend gelöst werden kann.

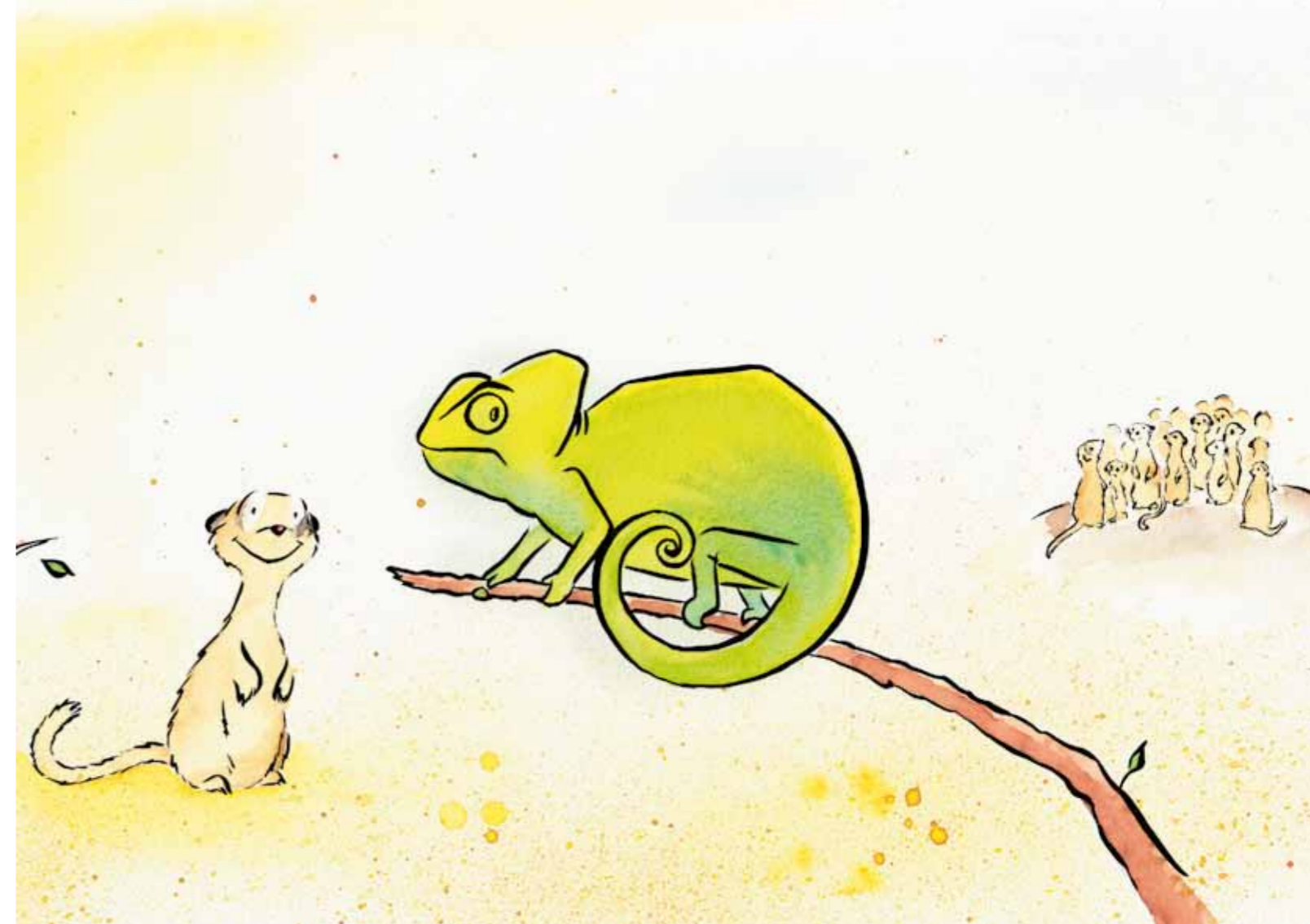
Dein Gino Giraffe



Es ist ein schöner warmer Herbsttag. Emil Erdmännchen, der jüngste der Erdmännchen-Familie, entdeckt hinter einem Hügel einen Strauch mit himmlisch duftenden Beeren. Die möchte er mit seiner Familie probieren. Und Carla Chamäleon, seine beste Freundin, soll auch davon naschen.

Er läuft zu ihrem Stein und ruft: „Hey, Carla, komm raus! Ich habe einen Beerenstrauch entdeckt. Bitte begleite meine Familie und mich dorthin.“ „Euch begleiten?“, fragt Carla Chamäleon. „Ja, wir machen unsere Ausflüge immer gemeinsam“, erklärt Emil Erdmännchen. „Familie?“, wundert sich Carla Chamäleon. „Die braucht doch keiner. Sei froh, dass du alleine die Sonne genießen kannst und dir niemand dein Futter wegschnappt!“

Emil Erdmännchen ist verwundert. Wie kann man alleine froh sein? „Wir brauchen doch einander, um uns zu schützen!“, sagt er. „Schützen?“, fragt Carla Chamäleon. „Wirklich vertrauen kann man nur sich selbst. Und warum macht gemeinsam Essen Spaß?“



Gino Giraffe kommt dazu und sagt:

„Ich sehe, da gibt es zwei verschiedene Bedürfnisse. Emil, dein Bedürfnis ist es, Carla zu deinem Beerenstrauch mitzunehmen und gleichzeitig bei deiner Familie zu sein, da fühlst du dich sicher. Carla, dein Bedürfnis ist es, alleine zu sein, da fühlst du dich wohl. In der großen Gruppe etwas zu machen, kommt dir eigenartig vor. Was könnt ihr jetzt machen, damit Emil in Gemeinschaft sein kann und Carla ihr Bedürfnis, für sich zu sein, auch erfüllt bekommt?“

Wie Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihren Konflikt lösen können, erfährst du auf Seite 38.



Über dem Wald ziehen dunkle Wolken auf. Mia Maus und Balduin Bär sitzen vor ihrem Höhleneingang und sehen den Wolken zu.

„Jetzt kommt ein Gewitter“, sagt Balduin Bär.
„Komm, wir gehen in die Höhle und kuscheln uns ganz hinten zusammen.“

„In die Höhle gehen? Oh nein, ich möchte mir lieber das Gewitter ansehen! Ich will sehen, wie die Blitze über den Himmel zucken und der Donner grollt. Das ist so spannend!“, meint Mia Maus.

„Ich habe Angst, von einem Blitz getroffen zu werden. Komm mit mir“, versucht Balduin Bär Mia Maus zitternd zu überreden.

„Geh alleine in die Höhle, wenn du dich fürchtest. Ich bleibe hier, es ist so spannend. Sei kein Angsthase, bleib bei mir. gemeinsam ist es doppelt so lustig“, entgegnet Mia Maus.



Gino Giraffe kommt dazu und sagt:

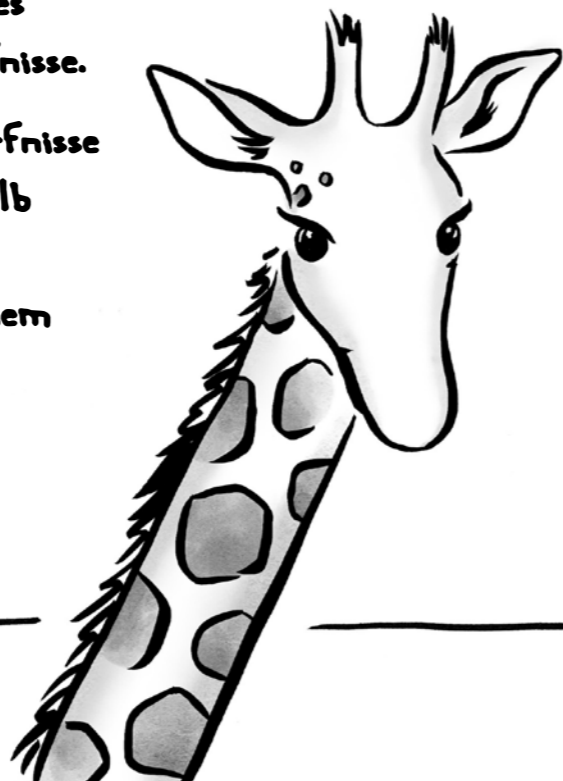
„Balduin, du hast Angst und brauchst Schutz und Geborgenheit, damit es dir gut geht. Und du, Mia, möchtest endlich wieder ein Abenteuer erleben. Du benötigst etwas Spannendes, damit es dir gut geht. Was könnt ihr jetzt machen, damit Balduin sich sicher fühlt und Mia ihr Abenteuer erlebt?“

Wie Mia Maus und Balduin Bär ihren Konflikt lösen können, erfährst du auf Seite 41.



Jedes Tier hat mit guter Absicht seine Wünsche verfolgt und jedes Tier hatte seine eigenen Bedürfnisse.

Kennst du das auch, dass Bedürfnisse aufeinanderprallen und du deshalb in Streit mit einem Freund, einem Geschwisterkind oder einem Erwachsenen gerätst?



Die nächsten Seiten sind nur für dich. Sie helfen dir, deine Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen, wenn du einen Konflikt mit jemandem hast. Vielleicht hast du dabei herumgebrüllt oder bist sogar grob geworden. Für solche Situationen gibt es Lösungen, die niemanden verletzen.

Finde heraus, was du brauchst und was sich dein Gegenüber wünscht. So wird jede/jeder von euch ein Gewinner/eine Gewinnerin sein.

Lass dich auf den nächsten Seiten von Gino Giraffe und den anderen Tieren unterstützen. Schreibe oder male deine Ideen auf. Du kannst auch alle Bilder der Mit-Mach-Seiten bunt ausmalen.

Hol deine Stifte und leg los!

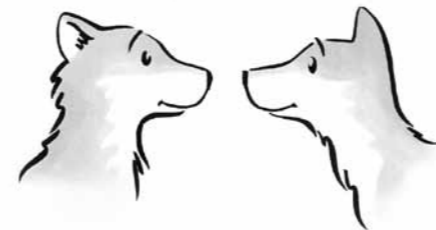
Stell dir vor, du hättest Superkräfte. Welche Superkräfte möchtest du gerne haben?



Hattest du schon mal einen Konflikt, bei dem du dich als Verlierer gefühlt hast?

Ja Nein

Was hätte passieren müssen, damit sich alle Beteiligten gut fühlen?



Hattest du schon mal einen Konflikt, der für alle Beteiligten zufriedenstellend gelöst wurde?

Ja Nein

Wer hat was dazu beigetragen?

Welches Tier hat mit wem einen Konflikt? Verbinde die Bilder miteinander.



Welcher Konflikt aus der Geschichte erinnert dich am meisten an eine Situation aus deinem Leben? Worum ging es dabei? Schreibe/Male es auf.

Wie hast du dich heute gefühlt? Wie möchtest du dich morgen fühlen? Male das entsprechende Bild bunt an.



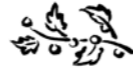
Was können Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon tun, um ihren Konflikt zu lösen? Kreuze an. Erkläre, wieso du diese Lösung am besten findest.



Emil und seine Familie gehen vor, Carla kommt später alleine nach.



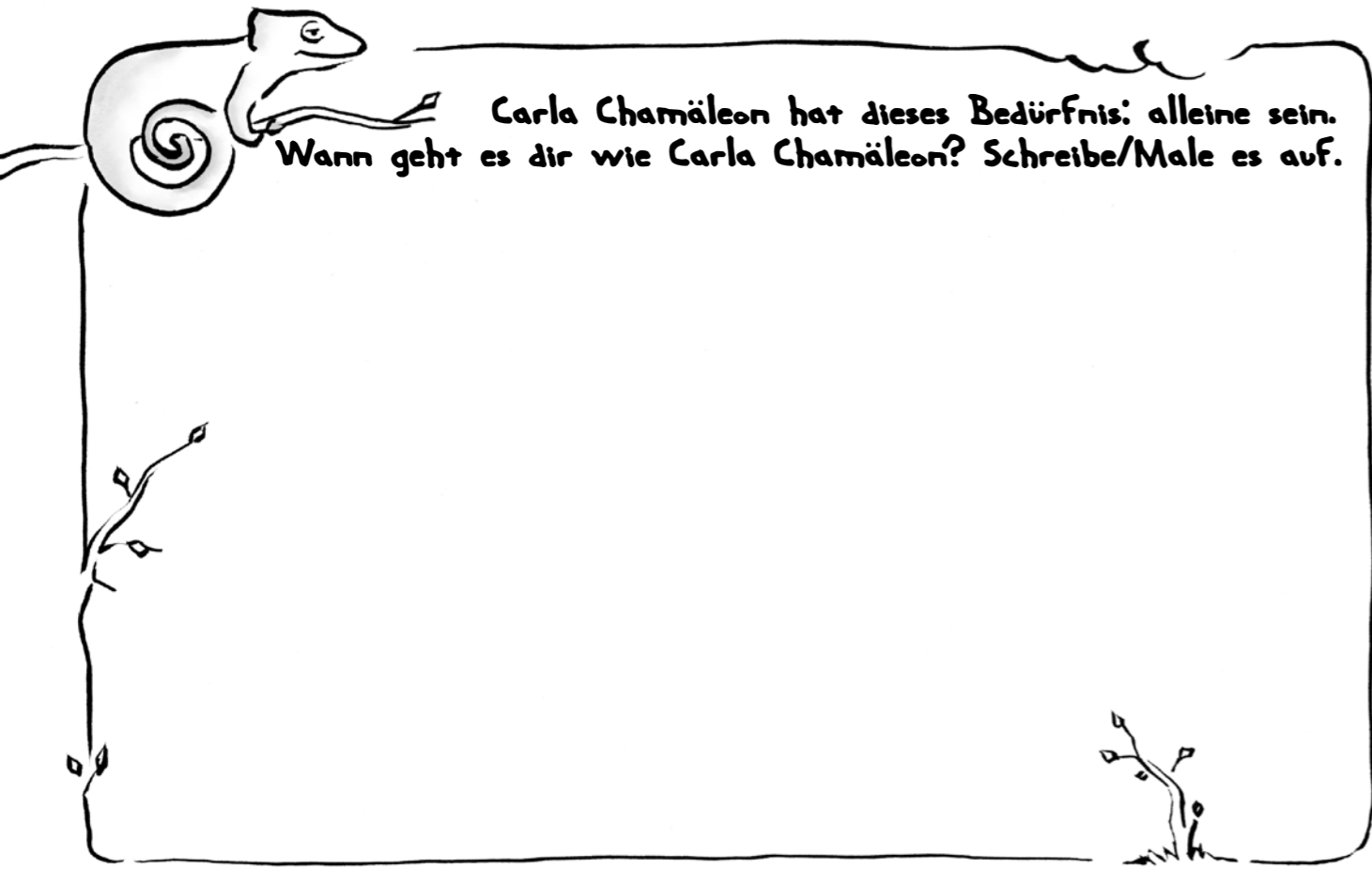
Emil bricht einen Ast ab und bringt ihn Carla mit.



Hast du noch einen anderen Vorschlag? Schreibe/Male ihn auf.

Emil Erdmännchen hat dieses Bedürfnis: mit anderen zusammen sein. Wann geht es dir wie Emil Erdmännchen? Schreibe/Male es auf.





Carla Chamäleon hat dieses Bedürfnis: alleine sein.
Wann geht es dir wie Carla Chamäleon? Schreibe/Male es auf.


Was können Mia Maus und Baldwin Bär tun, um ihren Konflikt zu lösen? Kreuze an. Erkläre, wieso du diese Lösung am besten findest.

Mia Maus nimmt ein Fernrohr und schaut von hinten aus der Höhle zu.

A small illustration of a mouse's head and shoulders, looking through a telescope. To the right, there are some clouds and a lightning bolt, suggesting a storm.

Baldwin Bär telefoniert mit einer Freundin in der Höhle, während Mia alleine das Gewitter beobachtet.

A small illustration of a bear's head and shoulders, holding a mobile phone to its ear. To the left, there is a small antenna-like structure.

 Hast du noch einen anderen Vorschlag? Schreibe/Male ihn auf.

Mia Maus hat dieses Bedürfnis: Abenteuer. Wann geht es dir wie Mia Maus? Schreibe/Male es auf.



Baldvin Bär hat dieses Bedürfnis: Sicherheit. Wann geht es dir wie Baldwin Bär? Schreibe/Male es auf.



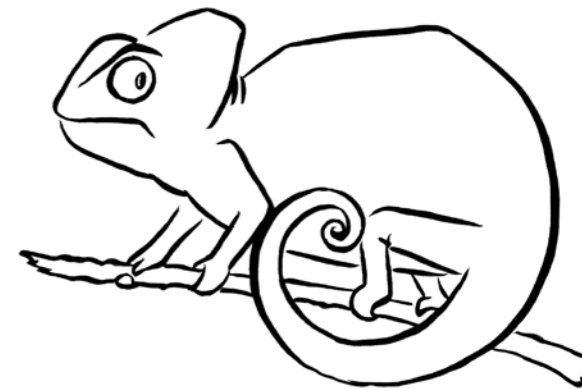


Die Tiere aus der Geschichte warten nun darauf, dass du sie bunt anmalst, ausschneidest und auf Karton klebst. Sie helfen dir, deine Bedürfnisse besser auszudrücken - vor oder nach einem Konflikt.



Emil

— ZUSAMMEN SEIN —



CARLA

— ALLEINE SEIN —



Autorinnen & Illustratorin



Mag. Hanna Grubhofer ist Mutter von sieben Kindern, Psychologin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediatorin, Familiencoach und Autorin. Bei der edition riedenburg hat sie bereits die Erwachsenen-Ratgeber „Zauberbuch Familienfrieden“ und „Zauberbuch Familienfrieden konkret“ veröffentlicht. hannagrubhofer.at



Mag. Sigrun Eder hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWAS!“ gegründet. Sie arbeitet am Uniklinikum Salzburg als Klinische Psychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin des Instituts für Klinische Psychologie der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der PMU. Tätig ist sie an der UK für Kinder- und Jugendpsychiatrie. sigruneder.com

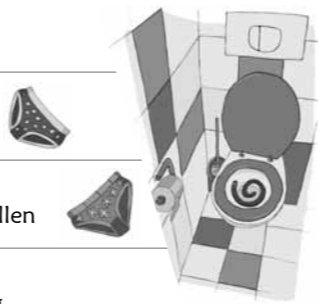


Barbara Weingartshofer ist Grafikerin und Illustratorin. Sie wurde bereits zwei Mal für ihre Infografiken und Piktogramme ausgezeichnet. An der Gewaltfreien Kommunikation fasziniert sie, welche Möglichkeiten sich eröffnen, wenn man kurz den Blickwinkel wechselt. nau-design.at

SOWAS!
macht Kinder zu Experten
für sich selbst

SOWAS-Buch.de

Band 1: „Volle Hose“
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung



Band 2: „Machen wie die Großen“
Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Band 3: „Nasses Bett“
Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 4: „Pauline purzelt wieder“
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern



Band 5: „Lorenz wehrt sich“
Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Band 6: „Jutta juckt's nicht mehr“
Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene



Band 7: „Konrad, der Konfliktlöser“
Strategien für gewaltloses Streiten



Band 8: „Annikas andere Welt“
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Band 9: „Papa in den Wolken-Bergen“
Hilfe für Kinder, die einen geliebten Menschen verloren haben



Band 10: „Herr Kacks und das Pi“
So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!



Band 11: „Woanders hin?“
Für Kinder, die nicht zu Hause wohnen



Band 12: „Felix und der Sonnenvogel“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und beschützt werden wollen

Band 13: „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen



Band 14: „Wie war es in Mamas Bauch?“
Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen Leute, die auf Zeitreise gehen wollen

Band 15: „Karim auf der Flucht“
Das Bilder-Erzählbuch für heimische Kinder und ihre neuen Freunde von weit her



Band 16: „Abschied von Mama“
Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren



Band 17: „Wilma und die Windpocken“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die Windpocken haben oder mehr darüber wissen wollen



Band 18: „Ade, geliebte Amelie!“
Das Bilder-Erzählbuch vom Älterwerden und Sterben



Band 19: „Willi Wunder“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die ihre Einzigartigkeit entdecken wollen

Band 1 MINI: „So fliegt der Wuschelfloh aufs Klo!“
Die Geschichte vom Spatz, der endlich ohne Windel sein wollte



Band 2 MINI: „So gehen die Tiere groß aufs Klo!“
Mit dem Wuschelfloh auf Klo-Weltreise

Band 3 MINI: „Lotta geht schon aufs Klo!“
So schaffen es Kinder rechtzeitig auf die Toilette



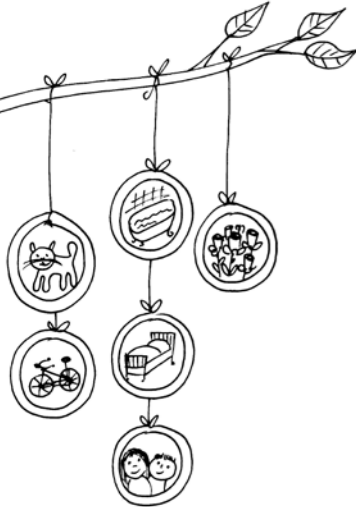
Die „SOWAS!“-Reihe wird fortgesetzt!



Alle Titel im (Internet-)
Buchhandel erhältlich

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

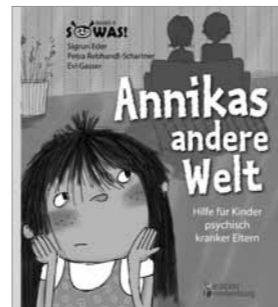
SOWAS-Buch.de



Hallo du!
Ich bin Annika und habe ein **Gute-Laune-Buch** für dich gemacht. Damit kannst du das ganze Jahr über gut gelaunt sein und auch deine Gedanken und Gefühle gut ordnen. Viel Spaß!



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



e edition
riedenburg
editionriedenburg.at