

Dagmar Geisler



Bin ich wütend oder froh?



Gefühle sind
mal so, mal so.



Beim **ersten** Mal können Sie einfach die Geschichte vorlesen. Beim **zweiten** Mal haben Sie vielleicht Lust, mit Ihrem Kind über die **Gefühle** zu sprechen.



Über was kannst du dich so richtig **freuen**?



„Heute ist so ein schöner Tag“, sagt Kroko.

„Da müssen wir alle Freunde zum Kuchenessen einladen.“

„Au ja!“, ruft der Bär und freut sich.

„Super!“, sagt Kroko. „Ich fange sofort an zu backen. Blaubeer-Torte und Sandkuchen und...“

„Hmmm“, macht der Bär. „Lecker!“

Er rennt los, um allen Bescheid zu sagen.





Sie wollen zeigen, wie sich der Hase in der Geschichte fühlt? Dann lesen Sie ganz langsam und als ob Sie **schlecht gelaunt** sind.



Hast du auch manchmal **schlechte Laune**, so wie der Hase?



Als erstes geht der Bär zum Hasen.
Aber der Hase hat schlecht geschlafen.
„Mit so einer miesen Laune kann ich nicht mit euch Kuchen essen.“
„Soso, schlechte Laune“, sagt der Bär. „Wie fühlt sich das an?“
Der Hase erzählt: „Ich finde alles blöd.“ Er lässt die Ohren hängen.
„Komm trotzdem mit“, sagt der Bär.
„Schlechte Laune kannst du auch bei uns haben.“

Überlegen Sie gemeinsam:
Was macht der Hund,
wenn er **Angst** hat?



Gibt es etwas, wovor du
manchmal **Angst** hast?



Zusammen gehen sie zur Hundehütte.

„Ich würde gern mit euch Kuchen essen“, sagt der Hund.

„Aber ich habe so eine Angst. Ich will hierbleiben, bis sie vorbei ist.“

„Wovor hast du denn Angst?“, fragt der Hase.

Der Hund erzählt von einem neuen Hund.

Der wohnt jetzt in der Nachbarschaft und ist riesengroß.

„Aha“, sagt der Bär. „Und wie fühlt sich deine Angst an?“

„Ich zittere und alle Haare stellen sich auf.“

Dann sehe ich aus wie ein Wollknäuel,“ antwortet der Hund.

„Komm trotzdem mit“, sagt der Bär.

„Angst kannst du auch bei uns haben.“



Piepsen Sie
gemeinsam wie
eine **wütende**
Maus.

Was machst du,
wenn du **wütend**
bist?



Zu dritt gehen sie zur Maus.

„Blaubeer-Torte soso“, schimpft sie.
Und stemmt die Pfote in die Seite.

„Ich kann nicht mitgehen. Ich habe heute so eine Wut.
Jemand hat meinen Käse gemopst.“

„Ohje“, brummt der Bär, „Wie fühlt sich die Wut an?“

„Erst wird mir kalt und dann wird mir heiß.“

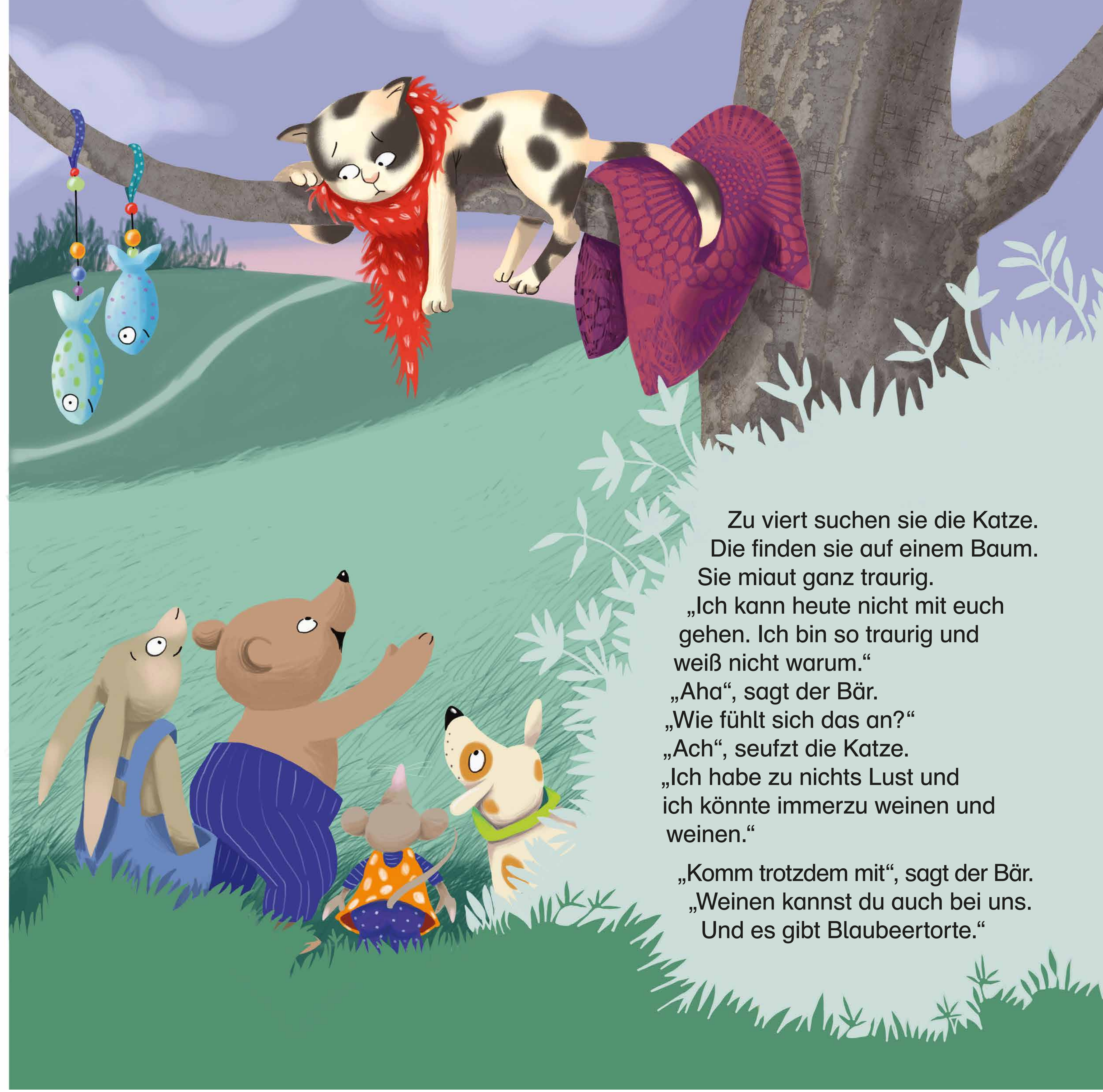
Am liebsten würde ich brüllen und brüllen
und brüllen“, erzählt die Maus.

„Aha“, sagt der Bär. „Komm trotzdem mit.
Brüllen kannst du auch bei uns.“

Überlegen Sie
gemeinsam: Was kann
der Bär machen,
damit die Katze nicht
mehr **traurig** ist?



Warst du auch
schon mal **traurig**?



Zu viert suchen sie die Katze.
Die finden sie auf einem Baum.
Sie miaut ganz traurig.
„Ich kann heute nicht mit euch
gehen. Ich bin so traurig und
weiß nicht warum.“
„Aha“, sagt der Bär.
„Wie fühlt sich das an?“
„Ach“, seufzt die Katze.
„Ich habe zu nichts Lust und
ich könnte immerzu weinen und
weinen.“

„Komm trotzdem mit“, sagt der Bär.
„Weinen kannst du auch bei uns.
Und es gibt Blaubeertorte.“

Alle Tiere sind
fröhlich. Fragen
Sie Ihr Kind, welchen
Kuchen Kroko noch
backen soll.



Kroko hat die ganze Zeit gebacken.
Es gibt Blaubeer-Torte und Sandkuchen,
Vanilleschnecken und Zimtrollen. Nun sind alle froh,
dass sie auf den Bären gehört haben. Alle erzählen
von ihren Gefühlen.
Dabei hat der Hase schon längst keine so schlechte
Laune mehr, die Maus ist nicht mehr ganz so
wütend. Der Hund hat auch nicht mehr so viel Angst,
weil die Maus ihm erzählt hat, dass der neue Hund
eigentlich ganz nett ist. Auch die Katze fühlt sich nicht
mehr so traurig.
Kroko sagt: „Ich bin sehr glücklich,
weil ihr alle trotzdem gekommen seid.“

„Will denn keiner wissen, welches Gefühl
ich habe?“, fragt der Bär. Das wollen alle wissen.

„Ich habe Hunger“, sagt der Bär und lacht.
„Jetzt aber ran an den Kuchen“, ruft das Krokodil.
„Und wenn nur ein Krümel übrigbleibt,
werde ich böse.“





Bin ich wütend oder froh?



Es ist gut, wenn jeder Mensch seine Gefühle kennt und sie zeigen kann. Dieses Buch macht Eltern und Kindern Mut, immer wieder über Gefühle zu sprechen.



It is a good thing if you know your feelings and can show them. This book encourages parents and children to talk about feelings on a regular basis.



E bine ca fiecare om să își cunoască sentimentele și să le poată arăta. Această carte încurajează părinții și copiii să vorbească adesea despre sentimente.



Her insan duygularının bilincindeyse ve onları gösterebiliyorsa bu iyi bir şeydir. Bu kitap Ebeveynler ve çocuklara daima duyguları üzerine konuşmaya cesaret vermektedir.



من الجيد أن يعرف كل شخص مشاعره ويمكنه إظهارها.
هذا الكتاب يشجع الأهل والأطفال على التكلم بين الحين والآخر عن المشاعر.

Bist du
manchmal
wütend?

Also ich schon!
Du auch?

