THERAPIE 4 KIDS

Baumgarten • Kolb

Waldelf Loki und sein Gefühlsabenteuer

Ein Kinderfachbuch über Emotionsregulation und Achtsamkeit

BELTZ

Baumgarten • Kolb

Waldelf Loki und sein Gefühlsabenteuer

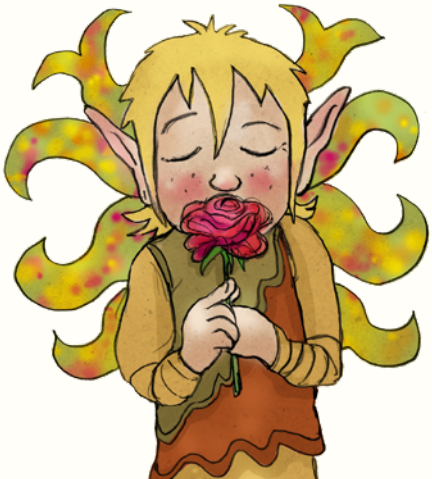
Barbara Baumgarten • Stefanie Kolb

WALDELF LOKI UND SEIN GEFÜHLSABENTEUER

Ein Kinderfachbuch über Emotionsregulation und Achtsamkeit

Mit Online-Material

BELTZ



Barbara Baumgarten
barbara.baumgarten2024@outlook.de

Stefanie Kolb
mail@stefanie-kolb.de

Reihe »Therapie4Kids«
Reihenherausgeberin:
Melanie Gräßer
Barbarossastraße 64
59555 Lippstadt
m.graesser@therapie-lippstadt.de
www.melanie-graesser.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29146-0 Print
ISBN 978-3-621-29163-7 E-Book (PDF)

1. Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Sandra Schönfelder
Umschlagbild und Illustration: Stefanie Kolb

Herstellung: Sonja Droste
Satz: Sonja Droste und WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

INHALT

Einmal durch Lokis Elfenwald: So funktioniert dieses Buch 6

I Die Geschichte von Loki, dem kleinen Waldelf 9

II Kindererklärteil: Lokis schlaue Elfentipps für gefühlvolle und achtsame Kinder 39

III Ressourcen für die therapeutische Praxis: Wissen, Interventionen, Materialien 85

Anhang

Liste der Arbeits- und Infoblätter 120
Kommentierte Übersicht und Arbeitsmaterial 121
Über die Mitwirkenden 142

Einmal durch Lokis Elfenwald: So funktioniert dieses Buch

Liebe kleine Leserin, lieber kleiner Leser,
in diesem Buch lernst du die Geschichte von Loki, einem kleinen Waldelf, kennen. Loki durchlebt ein richtiges Gefühlschaos. Er macht nämlich auf der Suche nach seinem verloren gegangenen Zauberstab eine Reise durch den Wald und begegnet dabei Tieren, die versucht haben, mit dem gefundenen Zauberstab zu zaubern. Das geht leider nicht gut und Loki findet sich in einem Karussell voller Gefühle von Enttäuschung, Ärger bis hin zu Hoffnung und Freude wieder.

Vielleicht kennst du ähnliche Situationen, in denen du zum Beispiel etwas verloren hast, alles schief gegangen ist oder du große Wut im Bauch gespürt hast? Dieses Buch wird dir helfen zu verstehen, warum solche Gefühle auftreten, wofür sie gut sind und wie Loki mit seinen Gefühlen umgeht. Du wirst sehen, wie Loki es schafft, mithilfe von Atemübungen, Zählen und Mut-Mach-Sätzen seinen Weg zu finden. In diesem Buch findest du viele tolle Ideen zum selbst Ausprobieren, Basteln und Malen, die dir in ähnlichen Situationen auch helfen können. Viel Spaß mit Loki, dem zauberhaften Waldelf, und seinen Freunden! Luftige Grüße aus dem Zauberwald wünschen

Barbara Baumgarten und Stefanie Kolb

Liebe Fachleute, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen, Kinder- und Jugendpsychiater:innen, Psycholog:innen, Mitarbeiter:innen in der Jugendhilfe, Erziehungsberatung und Schulsozialarbeit, durch das Sprechen über unsere Gefühle lernen wir uns und andere besser zu verstehen. Loki, der Protagonist in diesem Kinderfachbuch, kann Kindern dabei helfen, Worte zu finden und sich mitzuteilen – eine wichtige Voraussetzung für gesundes Wachsen und psychische Gesundheit!

In diesem Buch erklären wir kindgerecht die wichtigen Themen Emotionsregulation und Achtsamkeit. Der kleine Waldelf Loki durchlebt auf der Suche nach seinem verlorenen Zauberstab ein Gefühlschaos. Auf seiner Reise durch den Wald begegnet er vielen Tieren, die alle versuchen, mit dem gefundenen Zauberstab zu zaubern, und ihn dann wegwerfen. Loki wendet in der Geschichte verschiedene kognitive, achtsamkeitsbasierte und körperorientierte Strategien an, um seinen Ärger über sich selbst und die anderen Tiere zu regulieren. Am Ende werden aus Individualisten Freunde, die sich gegenseitig helfen. Dafür braucht es eben keinen Zauberstab, sondern Hilfsbereitschaft und Achtsamkeit.

Unser Buch ist in drei Teile gegliedert.

(1) Geschichtenteil: Im ersten Teil finden Sie die Geschichte von Loki, dem kleinen Waldelf, zum Vorlesen und Anschauen. Die liebevoll gezeichnete Geschichte erzählt von Lokis Suche nach seinem verlorenen Zauberstab und den Emotionen, die er dabei durchlebt.

(2) Kindererklärteil: Im zweiten Teil wendet sich Loki direkt an die Kinder und teilt mit ihnen »Lokis schlaue Elfentipps für gefühlvolle und achtsame Kinder«. Dabei wird in kindgerechter Sprache Bezug auf die Geschichte genommen und es werden spezifische Themen (Gefühle, Emotionsregulation, Achtsamkeit) mit entsprechenden Arbeitsmaterialen (für den therapeutischen Einsatz) bearbeitet.

(3) Therapeutenteil: Im dritten Teil finden Sie Fachinformationen für die praktische Umsetzung. Dieser Teil richtet sich also ausschließlich an Sie, liebe Fachleute, und erläutert verschiedene Techniken zur Förderung der Emotionsregulation und Achtsamkeit bei Kindern. Es werden weiterführende Anregungen zu konkreten Interventionen für eine vertiefende Arbeit gegeben.

Die Arbeitsblätter finden Sie am Ende des Buches zum Kopieren oder auf **https://psychotherapie.tools** zum Download, sodass Sie sie individuell für Ihre Patient:innen und Klient:innen zur Stundenvorbereitung kopieren oder ausdrucken können. Sie liefern vielfältige Anregungen zur Selbstreflexion, Mal- und Bastelvorlagen sowie Lokis schlaue Elfentipps zum Erlernen von Strategien der Emotionsregulation und Achtsamkeit.

Unser Tipp: Lesen Sie dieses Buch gemeinsam mit dem Kind während einer Therapiesitzung. Nehmen Sie sich Zeit für die Geschichte und die Bilder von Loki, dem Waldelf, wie er eine große Bandbreite von Gefühlen durchlebt und auf den Bildern zum Ausdruck bringt. So finden Sie einen leichteren Einstieg, um mit dem Kind über seine Gefühle und Strategien zur Bewältigung übermäßiger Gefühle ins Gespräch zu kommen.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen unserer Geschichte von Loki, dem kleinen Waldelf, einfühlsame und anregende Gespräche mit Ihren kleinen Patient:innen.

Herzliche Grüße

Ihre Barbara Baumgarten
und Stefanie Kolb

WALDELF LOKI

I Die Geschichte von Loki,
dem kleinen Waldelf

»Warum weinst du?«,
fragt Bär den kleinen Waldelf.

Neugierig schaut er zu ihm auf.

»Mein Zauberstab ist weg!«, sagt Loki weinend und wischt sich die Tränen aus dem Gesicht.
»Ich habe ihn verloren!«

Bär klettert zu ihm auf den Baum.
Unter seinem Gewicht schaukelt der Ast bedrohlich hin und her. Der kleine Elf rettet sich mit ein paar Flügelschlägen in die Luft.

»Hast du ihn vielleicht gesehen?«, fragt er Bär hoffnungsvoll. »Er ist aus Holz und beim Zaubern kommt goldener Elfenstaub heraus.«

»Ach den …«, schnaubt Bär brummig, »ja, den habe ich gefunden.«

Loki schaut ihn erleichtert an: »Wo ist er?«

»So ein doofes Ding!«, knurrt Bär vor sich hin.

»Ich wollte mir ein Glas Honig herbeizaubern!« Er reibt sich mit der Tatze über seinen kugelrunden Bauch. »Aber es kam nur eine schwarze Staubwolke heraus!«, sagt Bär enttäuscht. »Dein Zauberstab ist kaputt! Ich habe ihn weggeworfen!«

»OH NEIN!

Was hast du gemacht?«, fragt Loki empört. Er zieht die Augenbrauen hoch und reißt die Augen weit auf. »Du kannst doch nicht einfach versuchen zu zaubern. Das hätte ganz schön schiefgehen können!«

Bär schaut Loki erschrocken an: »Ich, ich …
wollte doch … nur ein Glas Honig zaubern!«,
stammelt er.

»Aber du hast dir etwas für dich selbst gewünscht.
Das darf man nicht!«, erklärt ihm Loki. »So etwas lernt
man in der Zauberschule!«

Bär läuft rot an. »Das wusste ich nicht!«,
sagt er kleinlaut. Er zieht den Kopf ein.
Am liebsten wäre er jetzt unsichtbar.