

## Der Wutzwerg in mir

---

Einfühlsame Mitmach-Geschichten, die Kindern helfen, mit Wut richtig umzugehen und auch mit starken Gefühle glücklich zu sein. Inkl. SOS-Tipps zum Wutabbauen.

Anika Pätzold

Copyright der Originalausgabe © Glückskäfer Verlag

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte, und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem wird auch künftig an der Verbesserung der Produktionsprozesse gearbeitet, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, ihren Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die tatsächlich benötigt werden. Unser Verlag verzichtet außerdem auf überflüssigen Schriftverkehr in Papierform und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

**ISBN: 978-9-403726-62-5**

Anika Pätzold

# Der Wutzweg in mir

Einfühlsame Mitmach-Geschichten, die Kindern helfen, mit Wut richtig umzugehen und auch mit starken Gefühle glücklich zu sein.  
Inkl. SOS-Tipps zum Wutabbauen





## Vorwort an die Erwachsenen

Liebe Eltern,

die Welt der Gefühle zu erkunden ist für die emotionale Entwicklung von Kindern besonders wichtig. Sie richtig zu deuten, kann jedoch herausfordernd sein. Besonders vermeintlich schwierige Emotionen wie Wut gilt es zu verstehen und konstruktiv zu handhaben. Wut und schlechte Laune sind vollkommen normal und betreffen jedes Kind - unabhängig vom Alter.

Es gibt viele kindgerechte Wege, Dampf abzulassen und Wut zu bewältigen. Wenn Erwachsene einfühlsam dabei helfen, die damit in Zusammenhang stehenden körperlichen Signale richtig einzuschätzen, kann die Auflösung negativer Gefühle spielerisch und auf eine gesunde Art und Weise gelingen.

Das vorliegende Buch dient dabei als Wegweiser. Mit verständlicher Sprache und wunderschönen Illustrationen wird gezeigt, was Kinder aktiv tun können, wenn sie Wut in ihrem Körper spüren.

Das genaue Benennen der jeweiligen Körperstelle, an der sie das Gefühl am deutlichsten empfinden, sorgt für eine zusätzliche Sensibilisierung für die bewusste Wahrnehmung und fördert einen lösungsorientierten Umgang damit.

Die Geschichten von Grunzelbald, dem Wutzweg, sind besonders hilfreich, wenn anderweitige Methoden zur Eindämmung der Wut des Kindes, wie Beruhigung mit Worten, Einfach-austoben-lassen oder Schimpfen, versagen.

Sie ermöglichen einen humorvollen Zugang zum Kind, unterstützen den lockeren Umgang mit Wutgefühlen und stärken die Eltern-Kind-Beziehung. Zudem reduzieren sie Wutanfälle, zeigen dem Kind Wege zur Verarbeitung der Wut auf, regen in der gesamten Familie ein besseres Verständnis hinsichtlich negativer Emotionen an und fördern überdies die Entspannung des Kindes.

Der Wut bewusst zu begegnen bedeutet nicht, dass das Kind nie wieder einen Wutanfall haben darf. Vielmehr geht es darum, das Kind zu befähigen, die Verbindung zwischen Gefühlen, Körper und Außenwelt zu erkennen und umzuwandeln.

Viel Freude mit Grunzelbald, dem Wutzweg!

