



THERAPIE 4 KIDS

Gräßer • Hovermann • Botved

Lulus Team kickt die Angst ins Aus

Ein Kinderfachbuch über Eltern mit Ängsten



Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Melanie Gräßer • Eike Hovermann jun. • Annika Botved

Lulus Team kickt die Angst ins Aus

Ein Kinderfachbuch über Eltern
mit Ängsten

Mit Online-Material

BELTZ



Dipl.-Psych. Melanie Gräßer
Psychotherapeutische Praxis
Barbarossastraße 64
59555 Lippstadt
E-Mail: m.graesser@therapie-lippstadt.de
www.melanie-graesser.de

Eike Hovermann jun.
E-Mail: eike.hovermann@hovermann.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 Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29200-9 Print
ISBN 978-3-621-29201-6 E-Book (PDF)

1. Auflage 2025

© 2025 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Sandra Schönfelder
Umschlagbild und Illustrationen: Annika Botved
Illustrationen der Arbeitsblätter: Annika Botved und GettyImages
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 15985-2104-1001).
Printed in Germany

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

Inhalt

Mit Lulu und ihrem Team muss sich die Angst in Acht nehmen: So funktioniert dieses Buch	6
I Die Geschichte von Lulu, die den Ängsten der Eltern auf der Spur ist	9
II Kindererklärteil: Wie die Angst ins Aus gekickt wird	41
III Ressourcen für die therapeutische Praxis: Wissen, Interventionen, Materialien	93
Anhang	
Liste der Arbeits- und Informationsblätter	136
Über die Mitwirkenden	181
Bildnachweis	182

Mit Lulu und ihrem Team muss sich die Angst in Acht nehmen: So funktioniert dieses Buch

Liebe Leserin, lieber Leser,

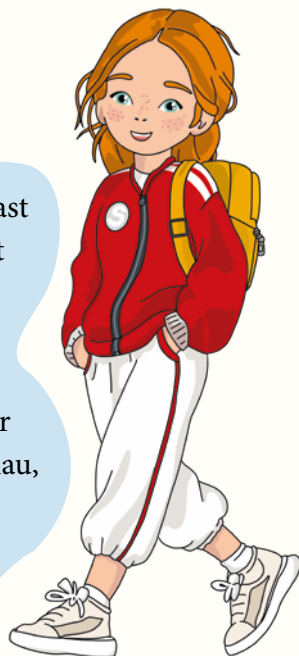
Angst ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt. Bestimmt hast du dich auch schon einmal vor etwas gefürchtet? Vielleicht im Dunkeln oder vor einem lauten Gewitter? Aber nicht nur Kinder haben Angst, sondern oft auch Erwachsene, also vielleicht auch deine Eltern, oder andere Erwachsene, die du kennst. Was passiert, wenn Erwachsene Ängste oder Sorgen haben? Lulu und ihre Freunde wissen das ganz genau, denn sie wohnen alle im selben Hochhaus. In jeder Etage gibt es ganz unterschiedliche Ängste: Höhenangst, Angst vor Krankheiten, Angst vor Spinnen und noch viele mehr.

Lulu und ihre Freunde sagen der Angst den Kampf an! Mit Mut, Teamgeist und einem großen Fußballspiel stellen sie sich gemeinsam den Herausforderungen im Haus und auf dem Spielfeld und helfen auch den Mitbewohnern dabei. Denn Angst darf und sollte nicht das Spiel bestimmen – und schon gar nicht das Leben! In dieser Geschichte erfährst du, wie Lulu und ihre Freunde mit den Ängsten der Erwachsenen umgehen. Sie entdecken, dass Angst nicht nur lähmen, sondern auch besiegt werden kann. Dabei helfen ihnen und bald auch dir ganz viele coole Übungen, Tipps und Tricks.

Wir wünschen dir viel Spaß mit Lulu und dem ganzen Fußballteam und drücken die Daumen, dass du viele Tore schießt!

Mutige Grüße senden dir

Melanie Gräber – Eike Hovermann – Annika Botved



Liebe Fachleute,

mit der Geschichte von Lulu und ihrem Team haben Sie einen idealen Ausgangspunkt, um mit Kindern die Entstehung, die Auswirkungen und einen besseren Umgang mit Ängsten von Eltern bzw. Bezugspersonen zu erarbeiten und dann gemeinsam Lösungsmöglichkeiten oder Strategien anzuwenden.

Lulu und ihr Team dienen dabei als Identifikationsfiguren. Im Verlauf der Geschichte lernen die Kinder viele Familienmitglieder und deren Ängste kennen. Sie werden gemeinsam schnell feststellen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind, und dass auch andere Kinder »Problemeltern« haben. Unser Kinderfachbuch haben wir in die folgenden drei Teile unterteilt:

- (1) Geschichtenteil:** Im ersten Teil finden Sie die Geschichte von Lulu und ihrem Team sowie deren Eltern, die unter Ängsten leiden.
- (2) Kindererklärteil:** Der zweite Teil erzählt die Geschichte weiter und bietet kindgerechte, psychoedukative Erklärungen zu Ängsten und deren Bewältigung und Therapie. Zahlreiche Tipps, Übungen und Arbeitsblätter laden zum Mitmachen und Ausprobieren ein.
- (3) Therapeutenteil:** Der dritte Teil richtet sich an Sie als Fachperson mit Informationen und Interventionen für eine praxisnahe, therapeutische Unterstützung.

Die Arbeitsblätter finden Sie am Ende des Buches und auf <https://psychotherapie.tools> zum Download. Die Arbeitsblätter knüpfen ideal an die Geschichte an, zudem haben sie einen auffordernden und einladenden Charakter und machen Spaß!

Unser Tipp: Lesen Sie gemeinsam mit dem Kind Stück für Stück die Geschichte. Entdecken Sie gemeinsam die verschiedenen Ängste mit ihren Facetten und Auswirkungen. Erkunden Sie durch Nachfragen die individuellen Bezüge des Kindes zu seiner Erlebenswelt im eigenen familiären Umfeld.

Wir sind dankbar für die großartige Unterstützung, die fachlichen Hinweise und Tipps der Freund:innen, Fachkolleg:innen, kleinen und großen (Angst-)Patient:innen und Geschichtentester:innen. Besonderer Dank gilt der Fußballerin Alma und ihrem Freund Tom.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen und Kennenlernen von Lulu und den Bewohner:innen des Hauses im Salamanderweg 4 viel Freude und eine spannende und hilfreiche Zeit mit Ihren jungen Leser:innen.

Viel Erfolg bei Ihrer wichtigen therapeutischen Arbeit
wünschen Ihnen

Melanie Gräber – Eike Hovermann – Annika Botved

LULUS TEAM

I Die Geschichte von Lulu,
die den Ängsten der Eltern
auf der Spur ist





Hallo, ich bin Lulu, eigentlich
heiße ich Louise, aber so nennt
mich keiner, alle sagen Lulu.
Hier wohne ich übrigens...

Salamanderweg



In einem Hochhaus zu wohnen ist toll, weil es nie langweilig wird! Es gibt immer etwas zu tun. Weißt du, dass wir sogar eine eigene Fußballmannschaft haben?

Letztes Jahr haben wir 0:5 gegen das Team vom Jugendtreff verloren – das war richtig blöd! Aber heute wollen wir unbedingt gewinnen und dafür haben wir viel und hart trainiert. Komm, ich zeig dir mal, wer hier alles wohnt und wer in unserem Team spielt. Ich will jetzt sowieso alle zusammentrommeln, weil nachher unser großes Spiel beginnt.



Hier wohnt Frau Müller,
die ist total nett. Sie hat
immer ein freundliches
Wort für alle, manchmal
gibt es sogar ein Bonbon
oder ein Paket ...



Warum ein Paket?
Weil Frau Müller immer
zu Hause ist und für alle
im Haus die Pakete
annimmt. Vielleicht
ist sie ja gerade da.
Ich klingel mal
bei ihr...



Frau Müller öffnet die Tür: »Hallo Lulu, wie schön, dich zu sehen! Möchtest du einen Kakao?« »Nein, ich habe leider keine Zeit. Heute ist unser großes Fußballspiel gegen die Mannschaft vom Jugendtreff«, erkläre ich ihr eilig. »Ich drücke euch ganz fest die Daumen und feuere euch vom Fenster aus an. Du weißt ja, ich mag nicht so viele Menschen auf einmal um mich herum«, sagt sie. »Könntest du vielleicht das Paket für Marie mitnehmen? Ich habe doch Höhenangst und die 8. Etage ist mir einfach viel zu hoch.« Ich nicke. »Klar, vielleicht sind da ja auch die neuen Fußballschuhe von Marie drin!«

Mit einem »Tschüss!« mache ich mich auf den Weg.



Das ist meine Freundin Marie. Mit Marie spiele ich super gerne, wir bauen am liebsten riesige Fantasiewelten und denken uns die spannendsten Geschichten aus... Aber jetzt haben wir keine Zeit zum Geschichtenerfinden, denn wir haben etwas viel Wichtigeres zu tun: Wir müssen das ganze Fußballteam für unser großes Spiel einsammeln.



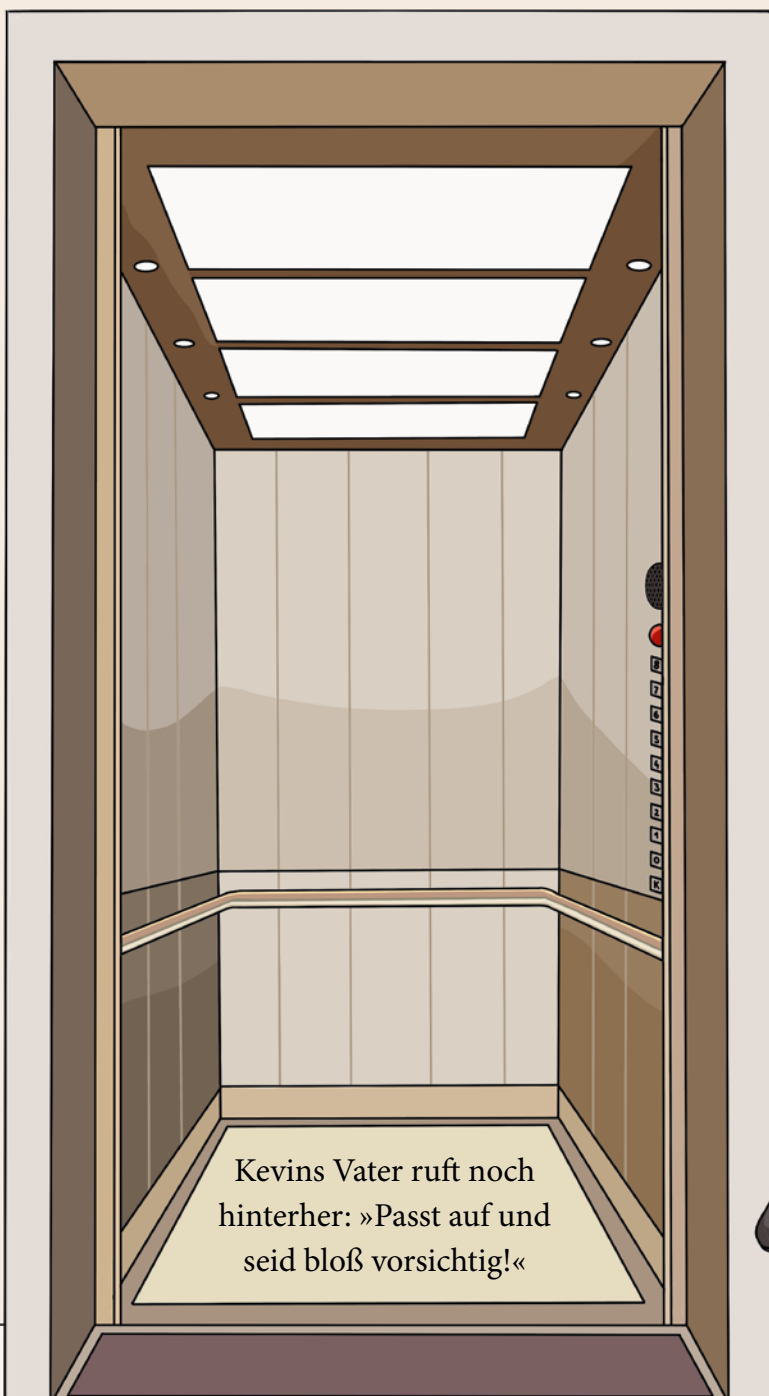
Wir gehen noch kurz mit Maries Mutter, Ilka, in die Küche, um das Paket zu öffnen. Ihre Mutter backt gerade ihre leckeren Nusskekse. Hoffentlich taucht jetzt bloß keine Spinne auf... Neulich saßen wir auch hier zusammen. Ich hatte gerade eine Spinne hinter dem Mülleimer entdeckt und wollte schon rufen: »Ihh, eine Spinne!«, als Ilka blitzschnell auf den Tisch sprang! Das war dann ganz schön nervig, weil Marie die Spinne erst einmal einfangen und rausbringen musste. Und dann musste sie noch die ganze Küche nach weiteren Spinnen absuchen, bevor sie endlich mit mir nach draußen durfte. Also jetzt schnell los, bevor noch eine Spinne auftaucht.



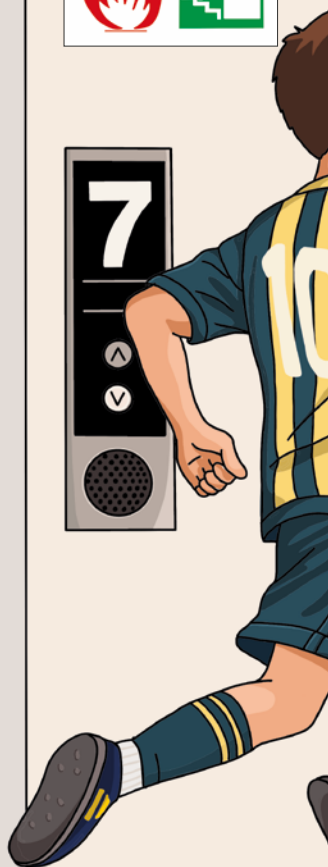
Sie klingeln an der Tür. Kevins Papa macht auf. Er trägt einen Mund-Nasen-Schutz und fragt uns sofort: »Seid ihr alle gesund? Niemand erkältet?« Wir antworten »ja« und bevor wir etwas sagen können, ruft Kevin aus der Wohnung: »Papa, hör auf damit! Wir gehen doch nur Fußball spielen. Das ist draußen, da haben die Viren keine Chance! Ich hole schnell meinen Ball, dann gehen wir.« Kevin rennt los zur Treppe, doch Marie und Lulu rufen: »Hey, der Fahrstuhl ist gerade da!«



Kevin schüttelt den Kopf. »Nee, lieber nicht! Papa sagt immer, ein Fahrstuhl kann stecken bleiben oder sogar abstürzen. Deshalb fährt er selbst auch nie damit. Außerdem ist Treppensteigen viel gesünder!« Marie und Lulu schauen sich irritiert an und zucken mit den Schultern. »Na gut«, sagt Marie, »wir treffen uns bei Jochen in der sechsten Etage. Mal sehen, wer schneller ist!«



Kevins Vater ruft noch hinterher: »Passt auf und seid bloß vorsichtig!«



Jochen macht die Tür auf. »Heute besiegen wir die vom Jugendtreff!«, sagt er voller Vorfreude. »Aber vorher muss ich noch schnell in den Keller zur Waschmaschine.« Kevin runzelt die Stirn. »Wieso das denn? Kann das nicht deine Mutter machen?« Jochen schüttelt den Kopf. »Nee, sie hat doch Angst vor dem dunklen Keller und findet es dort richtig gruselig. Normalerweise macht Papa die Wäsche, aber der ist ausgerechnet heute nicht da.«

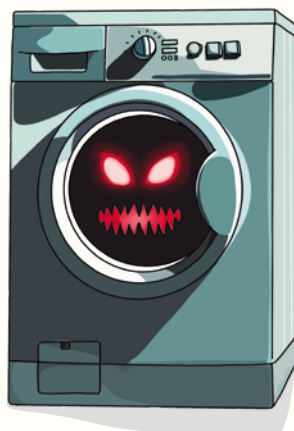


LULUS TEAM

II Kindererklärteil:
Wie die Angst ins Aus gekickt wird



⚽ Hallo du!	43
⚽ Erzähl doch mal: Wer bist du?	44
⚽ Unser Haus oder wo wohnt die Angst?	45
⚽ Meine Familie und ich	47
⚽ Ängste (und andere Gefühle) können unterschiedlich stark sein	49
⚽ »Erwachsene, die Angst haben, sind doof!«	50
⚽ Angst kann wie Kleber sein	53
⚽ Rollentausch und schlechtes Gewissen	55
⚽ Wieso gibt es eigentlich Angst?	56
⚽ Kann man nicht einfach alles vermeiden, was einem Angst macht?	63
⚽ Läuse und Flöhe	65
⚽ Jeder hat mal Angst!	66
⚽ Resi hat vor gar nichts Angst. Gibt es das? Ist das gut?	68
⚽ Wie wäre es ganz ohne Angst?	69
⚽ Was bei Ängsten hilft	71
⚽ Lulus Spezialtipps, die gegen Ängste helfen können	75
⚽ Wie war das bei den Eltern aus unserem Hochhaus?	78
⚽ Wie geht es dir mit der Angst deiner Eltern?	82
⚽ Sind Eltern-Ängste ein Familiengeheimnis?	84
⚽ Dich trifft keine Schuld!	87
⚽ Kann Angst vererbt werden?	89
⚽ Jetzt bist du fit!	90

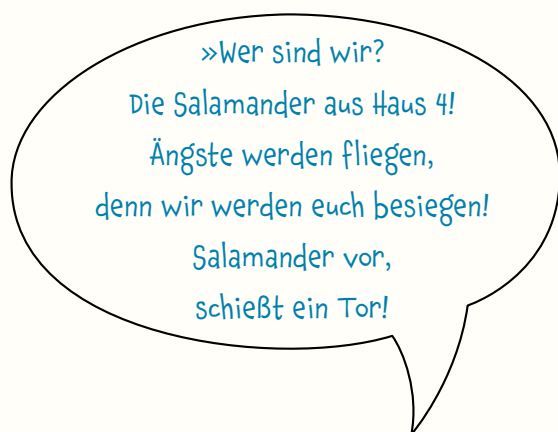


Hallo du!



Ich bin's, Lulu, aber ich glaube wir kennen uns schon eine Weile, oder? Bestimmt hast du bei unserem Fußballspiel mitgefeibert und dich über unseren 4:3-Sieg gefreut. Danach haben wir mit Muffins und kalten Getränken vor dem Haus gefeiert. Fast alle Hausbewohner waren dabei und haben mit uns jubelt. Sogar Bahir und Hajo sind später noch dazugekommen. Nur Frau Müller hat gefehlt, für sie waren es einfach zu viele Menschen. Aber wir haben ihr später alles ganz genau erzählt und ihr ein paar Fotos gezeigt.

Unser Pokal steht jetzt bei Resi und wir freuen uns jedes Mal, wenn wir dort sind, und natürlich rufen wir dann auch immer unseren Schlachtruf! Weißt du noch, wie der geht?



Inzwischen ist seit unserem großen Spiel schon fast ein Jahr vergangen und das nächste Spiel gegen die Mannschaft vom Jugendtreff steht bald wieder vor der Tür. Wir trainieren jede Woche fleißig und unser Team ist noch viel besser geworden!

Auch hier im Haus hat sich viel verändert.
Was genau? Das erzähle ich dir gleich!

Unser Teamgeheimnis: Der magische Schlachtruf!

Vielleicht hast du schon ein eigenes Team oder tolle Freunde, dann könntet ihr euch einen eigenen Schlachtruf ausdenken! Wie würde der lauten? Schlachtrufe sind super, nicht nur beim Fußball. Sie sind wie Zauberworte gegen Angst und machen Mut, wenn du unsicher bist. Ich benutze unseren Schlachtruf manchmal auch in ganz anderen Situationen. Zum Beispiel, wenn ich Angst vor einer Mathearbeit habe oder alleine im Dunkeln nach Hause gehe. Dann sage ich unseren Ruf leise vor mich hin und plötzlich fühlt sich alles viel weniger schlimm an.

Manchmal hat Kevin unseren Schlachtruf sogar zu Hause gesungen und sein Vater hat irgendwann mitgesungen. Alle haben angefangen zu lachen und wie durch Zauberei war die ganze angespannte Stimmung weg. Niemand hat mehr an Krankheiten oder blöde Dinge gedacht. Wenn du Lust hast, schreibe deinen Schlachtruf auf und häng ihn dir gut sichtbar hin, dann hast du ihn immer parat.

Erzähl doch mal: Wer bist du?

Ich bin schon ganz gespannt, dich kennenzulernen.

- ⚽ Wie heißt du und wie alt bist du?
- ⚽ Warum hast du unsere Geschichte in diesem Buch gelesen?
- ⚽ Wie hat sie dir gefallen?
- ⚽ Kennst du auch jemanden, der Angst hat?
- ⚽ Hast du auch einen Spitznamen?

über die Mitwirkenden

Autorin & Reihenherausgeberin



Melanie Gräßer, Dipl.-Psych., ist Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt sie seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Gutachterin sowie Selbsterfahrungsanleiterin. Sie ist Autorin und Entwicklerin therapeutischer Materialien und Spiele. www.melanie-graesser.de

Autor



Eike Hovermann jun. war viele Jahre lang geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele. Seit Jahren setzt er sich dafür ein, Wissen und Bildung weiterzugeben, um so allen Kindern eine solide Grundlage und Ausbildung für ihr späteres Leben zu geben.

Illustratorin



Annika Botved ist Grafikerin mit Leidenschaft und einem Gespür für starke Bilder. Sie wurde in Dänemark geboren und wuchs in Frankreich auf. 2002 gründete sie penimals und arbeitet seither als Illustratorin und Malerin. Heute lebt sie in Hannover – gemeinsam mit ihrem Mann, ihren zwei Kindern und dem Familienhund. www.penimals.de

Kleiner Elf, großes Abenteuer – ein Kinderfachbuch zum Verstehen und Regulieren eigener Gefühle

Mit einer zauberhaften Erzählung die Welt der Gefühle erkunden

- ▶ Eine Bilderbuchgeschichte, die Kindern hilft, die eigenen Gefühle achtsam wahrzunehmen
- ▶ Kindgerechte Vermittlung: Schwierige Gefühle können aktiv bewältigt werden
- ▶ Regt zum Erlernen von Achtsamkeit und Emotionsregulationsstrategien an

Kinderleicht zu mehr Emotionsregulation

Das Kinderfachbuch als Ressource zur Förderung der emotionalen Entwicklung von Kindern in der Psychotherapie: Die Bilderbuchgeschichte nimmt die kleinen Leser:innen mit auf eine Reise der Selbstentdeckung, in der das Erkennen eigener Gefühle und der Umgang mit starken Emotionen im Fokus stehen. Der liebenswerte Waldelf Loki erlebt auf der Suche nach seinem verlorenen Zauberstab ein wahres Gefühlschaos und gibt dabei kindgerecht seine »Elfentipps« weiter – leicht anwendbare Strategien, um die eigene Gefühlswelt zu verstehen und starke Gefühle zu regulieren.

- ▶ Mit bunt illustrierten Materialien
- ▶ Mitmachseiten animieren zum Ausprobieren von Emotionsregulationsstrategien
- ▶ Geeignet für die therapeutische Arbeit mit Kindern im Alter von 3 bis 8 Jahren



Baumgarten • Kolb

Waldelf Loki und sein Gefühlsabenteuer

Ein Kinderfachbuch über Emotionsregulation und Achtsamkeit.

Mit Online-Material

2024. 141 Seiten. Gebunden.

ISBN 978-3-621-29146-0

ISBN 978-3-621-29163-7 (PDF)

Unterwegs zu einem tigerstarken Selbstwert!

- Therapeutische Arbeit mit Kindern auf Augenhöhe
- Kindgerechter Einstieg in die Selbstwert-Stärkung
- Den Selbstwert bei Herausforderungen stärken: Anderssein und Inklusion

Tiger Taio ist da – und zwar mit bunten Pfoten-spuren! Das hört sich lebendig und glücklich an? Ist es aber zu Beginn ganz und gar nicht. Denn Taio ist mies drauf. Er zieht sich zurück und dunkle Gedanken füllen seinen Kopf. Könnte er doch nur sein wie die anderen ... Eines nachts reicht es ihm und er beschließt, auszubrechen. Doch statt aus dem Tierpark bricht er aus seiner grauen Gedankenwelt aus, findet Vertrauen in sich und andere und kommt seinem eigenen Selbstwert auf eine immer buntere Spur.

Den eigenen Wert spüren und kindgerecht stärken

Der Selbstwert spielt bei der mentalen Gesundheit eine entscheidende Rolle. Durch seine Stärkung werden Symptome nachhaltig verbessert und Stabilität erreicht. Das Abenteuer mit wunderschön tierischen Begegnungen bietet einen niedrigschwelligen Einstieg in die Selbstwertarbeit.

- Mit 30 Arbeitsmaterialien
- Für die Therapie mit Kindern von 6 bis 12 Jahren



Münnich

Tiger Taio auf der Selbstwertspur

Ein Kinderfachbuch zur
Stärkung des Selbstwerts.

Mit Online-Material

2025. 172 Seiten. Gebunden.

ISBN 978-3-621-29184-2

ISBN 978-3-621-29185-9 (PDF)