

Janos Frisch & Jeannine Wolf



LBTRÄUME AUSTRICKSEN

Ein Mitmachbuch
gegen schlechte Träume

Janos Frisch & Jeannine Wolf

ALBTRÄUME AUSTRICKSEN

Ein Mitmachbuch
gegen schlechte Träume



 hogrefe

Jeannine Wolf & Dr. Janos Frisch

Reutterstraße 81a
80689 München
Deutschland
jeannine.wolf@outlook.de
janos.frisch@gmx.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Tobias Gaudin, Gießen
Herstellung: Daniel Berger
Illustrationen (Umschlag und Innenteil): Jeannine Wolf, München
Satz: Jeannine Wolf, München
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2024
© 2024 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96288-7)
ISBN 978-3-456-86288-0
<https://doi.org/10.1024/86288-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

INHALTSVERZEICHNIS KINDERTEIL

Einführung.....	6
Die große Waldparty	
Lerne Alba und ihre Freunde kennen.....	7



S.19

Floras Fuchstrick

Verwandle deinen Albtraum
in eine schöne Geschichte



S.35

Henrys Froschtrick

Mixe dir ein Anti-
Albtraum-Spray



S.45

Willis Wildschweintrick

Löse die Rätsel
des Schlafs



S.59

Emils Rabentrick

Trainiere deine Vorstellungskraft
und flieg entspannt mit Emil

INHALTSVERZEICHNIS ELTERN- UND FACHKRÄFTETEIL

1. Was sind Alpträume?.....	69
2. Alpträume bei Kindern erkennen.....	71
3. Wie häufig sind Alpträume?.....	75
4. Ab wann sind Alpträume bedenklich?.....	77
5. Vier Schritte, wie Erwachsene Kindern nach Alpträumen helfen können.....	79
6. Der Sinn von Alpträumen.....	81
7. Floras Fuchstrick: Imagery-Rehearsal-Therapy (Albtraumtherapie).....	85
8. Henrys Froschtrick: Das Albtraum-Abwehr Spray.....	93
9. Willis Wildschweintrick: Schlafhygiene.....	96
10. Emils Rabentrick: Entspannung.....	103
Literaturverzeichnis.....	106
Die Autorin und der Autor.....	110
Danksagung.....	111

Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Fachkräfte,

dieses Buch ist ein lustiges Mitmachbuch, mit dem ihr gemeinsam Albträume in gute Träume verwandelt! Ja, richtig gehört! Es ist tatsächlich möglich, schreckliche Albträume zu guten Träumen zu machen. Alba, die Bärin, und ihre Freunde zeigen euch die besten Tricks gegen Albträume.

Hinter den Tricks im Kinderteil stecken echte psychologische Techniken, die gegen Albträume helfen. Für interessierte Erwachsene gibt es dazu Hintergrundinfos in einem eigenen Eltern- und Fachkräfteteil.

Na, wollt ihr euch gleich auf die Reise mit Alba und ihren Freundinnen und Freunden machen? Dann hier noch ein kurzer Hinweis, wie ihr direkt mit dem Kinderteil loslegen könnt:

-  Startet mit einer erwachsenen Person im Kinderteil.
-  Sucht euch hier den Trick aus, der euch am meisten anspricht.
-  Ihr müsst nicht alle Tricks auf einmal ausprobieren.

Für die Erwachsenen noch die folgenden Infos:

-  Sie können direkt mit dem Kinderteil starten, ohne den Eltern- und Fachkräfteteil zu lesen (und umgekehrt).
-  Erkunden Sie den Kinderteil gemeinsam mit dem Kind.
-  Sollten Sie mal bei den Tricks im Kinderteil nicht weiterkommen: Im Eltern- und Fachkräfteteil gibt es Erklärungen, Lösungsvorschläge und Tipps.
-  Im Eltern- und Fachkräfteteil finden Sie bei Interesse noch Hintergrundinfos zu Albträumen bei Kindern sowie Antworten auf häufige Fragen.

**Wir wünschen viel Spaß und weniger Albträume.
Dr. Janos Frisch und Jeannine Wolf**

DIE GROÙE WALDPARTY

Jedes Jahr, wenn die Blätter von den Bäumen fallen, ist es wieder so weit: Die Waldtiere feiern eine große Party. Dann teilen sich die Tiere ihre gesammelten Leckereien und Erinnerungen an den gemeinsamen Sommer. Sie tanzen, lachen und feiern noch ein letztes Mal vor dem kalten und langen Winter.

Alba, die Bärin, macht sich gemeinsam mit der Familie und ihren Freundinnen und Freunden auf den Weg. Papa Bär bringt einen selbst gebackenen Bienenstich mit Honigglasur mit, und Frau Maus rollt ihren riesigen Käse zum Fest. Kommst du auch mit zur Waldparty?





Was für ein Spektakel! Inzwischen sind auch Albas beste Freundinnen und Freunde zu der Party eingetroffen:



Bitte lächeln und ... Bliiiiitz ... Schon macht Flora mit ihrer Kamera ein Foto von dir und Alba. Auch von den anderen Gästen schießt sie fleißig Bilder.

Seit Jahren ist Flora eine im ganzen Wald bekannte Regisseurin. Während alle anderen Tiere Winterschlaf machen, schreibt sie an ihren Drehbüchern. Die Tiere des Waldes sind sehr stolz auf ihre erfolgreiche Filmemacherin.

Willi hat zu der Party seinen Schwimmreifen mitgebracht, um im Teich zu baden. Er ist ein reinliches Wildschwein, liebt Wasser und legt viel Wert auf Hygiene.

Heute hat Willi sich extra schick gemacht: Die Zähne sind frisch geputzt, das Fell gekämmt und das Gesicht gewaschen. Seine Verwandten sind ihm immer etwas peinlich, wie sie sich im Dreck suhlen und grunzen.

