

### Wer wir sind

Wir sind sieben Schüler und Schülerinnen einer Fachschule für Sozialpädagogik. Gemeinsam haben wir uns mit dem Thema Gewaltfreiheit im sozialpädagogischen Alltag beschäftigt und festgestellt, dass das Erkennen von Gefühlen und der Umgang damit immer wieder Thema sind. Dabei sind Emotionen für alle Menschen wichtig, egal ob jung oder alt.

### Worum es in dem Buch geht

Paula Pustebblume steht auf einer bunten Blumenwiese und fühlt sich wohl. Doch dann zieht ein starker Wind auf... Was kann Paula Pustebblume helfen, um mit ihrer Angst umgehen zu können?

Es geht um emotionale Kompetenz, Gefühlsregulation und regt Kinder und Erwachsene zum Austausch an.

### Verfasser

Sandra, Stephanie, Emmy, Johannes, Miriana, Lea und Nancy  
Dieses Buch haben die Schüler\*innen der Abschlussklasse der Donner+Kern Fachschule für Sozialpädagogik (Eisleben) erstellt, um am Kreativwettbewerb der DGUV teilnehmen zu können.



### Tipps für stürmische Wolken

Wenn ich wütend bin, atme ich tief ein und aus, bevor ich den Wind los puste.

Ich versuche, leise bis 10 zu zählen oder mich zu bewegen, damit ich meine Kraft kontrollieren kann.

Manchmal rede ich mit Freunden, um zu erklären, warum ich so stürmisch bin.



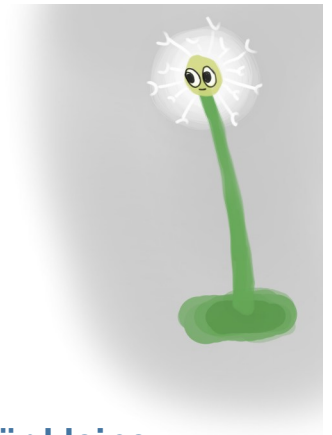
1

18



**Welche Tipps für stürmische  
Wolken hast du?**

17



**Welche Tipps für kleine  
Pustebumen hast du?**

Schau mal,  
inmitten der bunten  
Blumenwiese steht Paula  
Pustebume.

2



5

„Ja, der Wind ist stark. Aber vielleicht können wir zusammen etwas tun, statt nur zu warten, dass er vorbeizieht...“

14



7



12

## Tipps für kleine Pusteb Blumen

Ich erzähle der Wolke, wie ich mich fühle, z.B. „Ich habe ein bisschen Angst vor dem Wind“ so versteht sie mich besser.



Ich biete meine Hilfe an: „Kann ich etwas tun, damit es dir besser geht?“

Ich höre der Wolke zu, ohne sie zu unterbrechen, und versuche zu verstehen, warum sie wütend ist.

15

Oh... wer kommt denn da?

Nanu, was hat sie vor?

4



„Oh nein! Warum pustest du so doll?“

Paula Pusteb Blume bewegt sich hin und her.

Hoffentlich knickt sie nicht um.

13

6



„Hab keine Angst, bleib stark!“ ...

...Versucht Luna Löwenzahn die kleine Paula zu beruhigen.

8

## Bastelanleitung

Drucke das Heftchen doppelseitig aus. Stelle „*Spiegeln an langer Kante*“ ein. Lege die Blätter hochkant hin und schneide sie waagrecht in der Mitte durch. Schneide die weißen Ränder ab. Lege die Blätter nun in der richtigen Reihenfolge aufeinander. Achte beim Aufeinanderlegen der Buchseiten (Sortierung über Seitenzahlen) auf die Rückseite, denn diese ist ja auch bedruckt. Die Seitenzahlen helfen dir beim Sortieren. Falte die Blätter in der Mitte, sodass ein Buch entsteht. Jetzt kannst du das Heftchen in der Mitte tackern oder zusammennähen. Hol dir dabei gerne Hilfe von einer erwachsenen Person.

***Viel Spaß beim Lesen und gemeinsamen Ideen finden...***

**Tipp:** Die Rückseite der Bastelanleitung kannst als Malblatt oder Einkaufszettel nutzen. Vielleicht willst du ihn auch zerknüllen und ganz doll weg pusten– das starke Ausatmen hilft dir auch Stress abzubauen. Du kannst auch einen Papierflieger daraus basteln. Werde kreativ und probiere dich aus!



Die Wolke scheint heute sehr wütend zu sein. Was wohl in ihr vorgeht?

„Merkt sie nicht, dass der Wind zu stark für uns ist?“ fragt Paula.