

Presstext

Jeder hat von Zeit zu Zeit einmal Angst und manchmal fällt es richtig schwer, mutig zu sein. Dann reagiert der Körper mit Dingen, die ziemlich unangenehm sein können – vielleicht bekommt man Magengrummeln oder sogar Herzflattern. Mit einer Vielzahl ermutigender Aktivitäten, einfachen Übungen sowie einer gehörigen Portion Witz unterstützt dieses motivierende Buch Kinder und Jugendliche dabei, sich bewusst zu machen, welche Ängste und Sorgen ihnen auf der Seele liegen und wie sie ihnen gut begegnen können. Durch zahlreiche clevere Übungen lernen sie, ihre Gefühle zu verstehen, Reaktionen zu steuern und mit anderen über ihre Probleme zu sprechen. So gewinnen Kinder Courage, Selbstbewusstsein und Optimismus. Verunsicherung, Angst und Panik gehören so schon bald der Vergangenheit an. Die vielen Beschäftigungen im Buch zeigen anschaulich und leicht nachvollziehbar, wie man mit Emotionen umgehen kann, Stresssignale erkennt und dass uns Angst niemals über den Kopf wachsen muss. Nur Mut, hab keine Angst!

Dr. Sharie Coombes wurde in Pädagogik promoviert und hat als Kinder- und Familientherapeutin in London gearbeitet. Neben einer eigenen Praxis in Brighton arbeitet sie als ehrenamtliche Therapeutin beim britischen Roten Kreuz in der Flüchtlingshilfe. Sie hat zwei erwachsene Kinder.

Katie Abey ist Illustratorin aus England, deren Arbeiten illustrative Quäntchen Glück und Motivation verbreiten sollen. Sie liebt die verschiedensten Farben, was sich u.a. in ihrem Studio, aber auch in ihren Haaren widerspiegelt.

KNESEBECK
Das besondere Buch



**Sharie Coombes (Autorin) und
Katie Abey (Illustratorin)**

Keine Angst! *Kreative Übungen, die Kindern Mut machen*

**Broschiert, 96 Seiten,
durchgehend farbig illustriert
aus dem Englischen von Christiane Manz
Preis € 12,- [D] 12,40 [A]
ISBN 978-3-95728-416-7
Erscheinungstermin 25. Juni 2020
Ab 8 Jahren**

Weitere Informationen zur Autorin:
<http://foundationshypnotherapy.co.uk/html/about.php>
Twitter: @drsharie

Weitere Informationen zur Illustratorin:
<https://www.katieabeyblog.com/>
Instagram: @katieabey
Facebook: /katieabeydesign

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor*innenfoto sowie bis zu drei Illustrationen zum Abdruck freigegeben. Sprechen Sie uns gerne an!