

Joan Schaaf  
Wiebke Andersen  
Meera Roth  
Marie-Luise Salzmann

# In Gedanken ein Fuchs

Ein Buch für sozial ängstliche Kinder,  
die selber kleine Füchse sind



## **In Gedanken ein Fuchs**

### **Weitere Titel der Reihe**

Meister/Hamacher/Weingarten:

Paul und der rote Luftballon – Ein Buch für Kinder, die mutig werden und neue Freunde finden, 2018

Michel/Buschkamp/Drerup/Schramm:

Die kleine Eule Luna und wie sie lernte, mit ihrer Trennungsangst umzugehen, 2018

Weißflog/Ortmüller/Wende:

Opas Stern – Ein Trost- und Erklärbuch für Kinder und ihre Eltern, 2018

Zais/Michalak/Rumpf/Schulte:

Zappel-Zirkus Zacharias – Ein Buch für zappelige Zirkuskinder mit ADHS, ihre Zirkusfamilien, Freunde und Zirkusdompteure, 2018

### **Themen in Vorbereitung**

Arbeitslosigkeit

Paarkonflikte

Psychisch erkrankte Eltern

Scheidung

## **Psychologische Kinderbücher In Gedanken ein Fuchs**

Joan Schaaf, Wiebke Andersen, Meera Roth, Marie-Luise Salzmann

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Hanna Christiansen, Marburg; Prof. Klaus Lomnitzer, Marburg; Prof. Dr. Tina In-Albon, Landau;  
Prof. Dr. Christina Schwenck, Gießen; Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen;  
Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Joan Schaaf  
Wiebke Andersen  
Meera Roth  
Marie-Luise Salzmann

# In Gedanken ein Fuchs

Ein Buch für sozial ängstliche Kinder,  
die selber kleine Füchse sind

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  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: Daniel Berger  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2018  
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95899-6)  
ISBN 978-3-456-85899-9  
<http://doi.org/10.1024/85899-000>

**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.

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 Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

## Inhaltsverzeichnis



Vorwort der Herausgeber der Reihe „Psychologische Kinderbücher“	S.7
Vorwort	S.9
Vorstellung der Illustratorin dieses Buches und der weiteren Autorinnen	S.11
In Gedanken ein Fuchs	S.14
Mach mit! – Übungen für dich	S.49
Für alle, die mehr wissen wollen – Informationen für Eltern und Geschwister	S.69
Adressen und Kontakte	S.75





## Vorwort der Herausgeber der Reihe „Psychologische Kinderbücher“

Die „Psychologischen Kinderbücher“ entstanden durch einen seltenen Glücksfall im Kontext von zwei Seminarveranstaltungen an der Philipps-Universität Marburg (PUM) im Winter- und Sommersemester 2014/15. In einer Kooperation zwischen dem Institut für Bildende Kunst (Fachbereich Germanistik und Kulturwissenschaften) und dem Fachbereich Psychologie der PUM wurden eine praktische Übung und ein künstlerisches Seminar für illustrierte psychologische Kinderbücher entwickelt. Zu verschiedenen psychologischen Themen des Kindes- und Jugendalters sollen ab dem Sommersemester 2018 weitere Texte und Illustrationen von den Studierenden der Fachbereiche disziplinübergreifend erstellt werden.

An dem Pilotprojekt haben bereits fünf Studierende der Bildenden Kunst und insgesamt zwölf Studierende der Psychologie teilgenommen. Die Studierenden der Bildenden Kunst hatten Entwürfe zu Kinderbüchern erstellt, die verschiedene psychologische Themen behandeln und nun als erste Bücher dieser Reihe vorliegen: „Opas Stern“ erzählt den Verlust einer nahestehenden Person; der „Zappel-Zirkus Zacharias“ beschreibt ADHS; „Die kleine Eule Luna“ hat Trennungsangst zum Inhalt; „Paul und der rote Luftballon“ und „In Gedanken ein Fuchs“ thematisieren soziale Ängste.

Diese Entwürfe wurden von den Studierenden der Psychologie auf der Textebene bearbeitet und ergänzt, sodass psychoedukative Bilderbücher zu psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter entstanden sind, welche den neusten Wissensstand zu den jeweiligen Störungen repräsentieren. Die PUM würdigte dieses Projekt im November 2017 mit einem Preis für besonders innovative Lehre. Dieser Preis sowie die Unterstützung durch den Hogrefe-Verlag ermöglichen es ab dem Sommersemester 2018 renommierte Illustrator\*innen zu dem Projekt hinzuzuziehen, die die Studierendengruppen bei der künstlerischen Gestaltung beraten. Für die weiteren Bücher wird dies zunächst Leonore Poth aus Frankfurt am Main sein.



Die inhaltliche Anleitung zu den psychologischen Themen erfolgt durch Prof. Dr. Hanna Christiansen, unterstützt durch ein Herausgeberteam aus Experten der Klinischen Kinder- und Jugendpsychologie: Prof. Dr. Christina Schwenck (Universität Gießen), Prof. Dr. Tina In-Albon (Universität Koblenz-Landau) und Prof. Dr. Guy Bodenmann (Universität Zürich). Die künstlerische Anleitung erfolgte beim vorliegenden Pilotprojekt durch den damaligen Vertretungsprofessor Tillmann Damrau (heute Professor an der TU Dortmund) und die künstlerische Mitarbeiterin Sabine Funk (heute ebenso an der TU Dortmund). Ihnen sei hiermit herzlich für ihre Pionierarbeit gedankt. Seit 2017 verantwortet Prof. Klaus Lomnitzer (ebenfalls Mitherausgeber der Buchreihe) die künstlerische Zusammenarbeit in dem Projekt, das über die Vergabe von Lehraufträgen an kompetente Illustrator\*innen und Künstler\*innen spezifische künstlerische Akzente ermöglicht.

Wir freuen uns besonders, dass aus dem universitären Seminaralltag und dem akademischen „Elfenbeinturm“ eine so gelungene Buchreihe für kleine Leser\*innen und hilfreiche Publikationen für Therapeut\*innen und Eltern hervorgehen, und wünschen dieser Reihe viele begeisterte Leser\*innen und Nutzer\*innen.

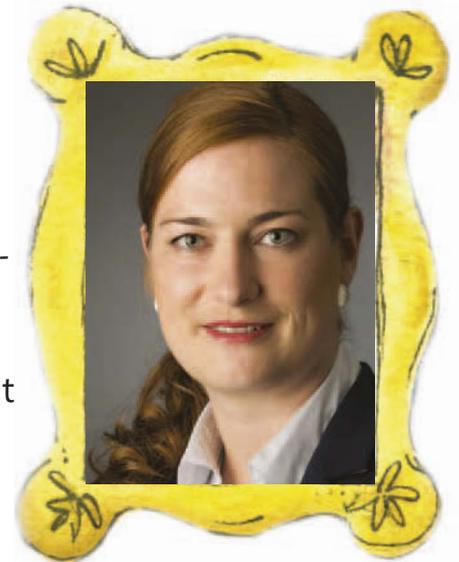
Prof. Dr. Hanna Christiansen und Prof. Klaus Lomnitzer (Marburg),  
Prof. Dr. Tina In-Albon (Landau), Prof. Dr. Christina Schwenck (Gießen),  
Prof. Dr. Guy Bodenmann (Zürich)

Im Juni 2018



## Vorwort

„In Gedanken ein Fuchs“ richtet sich an kleine Helden, die manchmal der Mut verlässt. Das passiert vor allem in sogenannten sozialen Situationen, wenn andere Menschen sie beurteilen und schlecht über sie denken könnten: im Gespräch mit fremden Kindern und Erwachsenen, beim Essen oder Trinken vor anderen, bei einem Referat vor der ganzen Klasse oder dem Gespräch auf dem Pausenhof. Lea, die kleine Heldin des Buches, kennt diese sozialen Ängste. Sie flüchtet sich lieber zu ihrem Kängubären Pocci, als sich beängstigenden Situationen zu stellen. Wenn Lea ihre Ängste vermeidet, verwandelt sie sich in einen Fuchs, was alles noch schlimmer macht. Doch zum Glück kann Pocci ihr helfen, und gemeinsam lösen die zwei fest verankerte Ängste in Leas Gedanken, sodass Lea wieder zu einem Kind wird. Ohne ihre Ängste schafft sie es, Freunde in der echten Welt zu finden. Sie braucht jetzt keinen Rückzugsort mehr.



Behutsam werden in dem Buch die Ängste eines Kindes mit sozialer Angststörung und der Ausweg aus diesen Ängsten dargestellt. Die liebevolle Gestaltung trägt dazu bei, dass Kinder sich mit der Heldin der Geschichte identifizieren und die notwendigen Schritte aus der Angst heraus nachvollziehen können. Neben der Geschichte von Lea findet sich in dem Buch eine kindgerecht gestaltete Anleitung, die eigenen Ängste besser kennenzulernen. Auch für die Eltern sind die wichtigsten Informationen und hilfreiche Adressen zum Thema soziale Angststörungen im Kindesalter dargestellt.





„In Gedanken ein Fuchs“ ist somit ein Buch, das sich hervorragend dazu eignet, einen Zugang zu dem Thema soziale Angststörungen zu bekommen, sei es im Rahmen einer kinderpsychotherapeutischen Behandlung oder auf dem Weg dorthin.

Allen kleinen Helden und ihren Unterstützern wünsche ich, dass ihnen das Buch beim gemeinsamen Fische-Loslösen hilft, sodass sie die Freuden des Alltags als Kinder genießen können!



Prof. Dr. Christina Schwenck, Professorin für Förderpädagogische und Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Justus-Liebig-Universität Gießen,  
im Juni 2018



## Vorstellung der Illustratorin und Autorin der Geschichte



Joan Schaaf wurde 1995 in Ilmenau geboren. Schon in der ersten Klasse stellte ihre Klassenlehrerin mit Nachdruck fest: Joan kann nicht malen! Damit war der Grundstein für ihren kreativen Ansporn gesetzt. Ihr Entfaltungsdrang wuchs von zahlreichen Entwürfen eigener Diddlmaus-Blätter zum Sammeln und Tauschen auf dem Schulhof über begeisterte Beteiligungen an Kunst-AGs in der Mittelstufe. Schließlich führte sie ihr Weg zum Studium der Bildenden Künste in Marburg. Dort lebt und arbeitet sie nun in

ihrem eigenen kleinen Fuchsbau.

„In Gedanken ein Fuchs“ ist ihr erstes nahezu ganz eigenes Buch.

## Vorstellung der Autorinnen der Übungs- und Informationsseiten

Die Vervollständigung und Verfeinerung dieses Buches, vor allem auf Textebene, konnte nur umgesetzt werden durch die tatkräftige Unterstützung der drei reizenden Mitautorinnen, die in ihrem Psychologie-Studium in Marburg aufeinandertrafen und ihr Wissen in diesem – ebenfalls ihrem ersten – Buch weitergeben:



Wiebke Andersen



Meera Roth



Marie-Luise Salzmann



