



Inhalt

Vorwort & Einführung.....	7
Wie „Lelu“ entstanden ist und wozu „Lelu“ genutzt werden kann	7
Angst – wie sie entsteht, wozu sie gut ist und welche Auswirkungen sie hat	12
Angst und andere Gefühle.....	12
Wie unser Körper unter Angst reagiert.....	23
Warum tut ein Hirn so etwas, und wozu soll das gut sein?	27
Was ein Bilderbuch bei Ängsten bewirken kann, oder: die Macht der Bilder	35
Ein Bilderbuch kann eine ganze Menge bewirken.....	35
Die Bilder in unseren Köpfen.....	38
Wie man mit „Lelu“ arbeiten kann	44
„Das ist Lelu“	46
„Tagsüber spielt Lelu am liebsten am Teich“	48
„Nachts träumt Lelu am liebsten davon, tagsüber am Teich zu spielen“	53
„Einmal geschieht etwas Schlimmes“	57
„Die Angst kommt und rennt mit Lelu weit fort“	63

„... bis zu dem Ort, wo niemand mehr wohnt“	72
„Dann weint Lelu und weint immer mehr“	74
„Im Teich findet Lelu eine Schildkröte und sie werden Freunde“	80
„Gemeinsam entdecken sie noch einen Freund“	84
„Einmal will das Schlimme wiederkommen“	91
„Und dann geschieht etwas sehr Gutes“	94
„Später geht Lelu mit den Freunden zurück nach Hause“	112
„Und welche schönen Geschichten erleben sie dort?“	117
Zum Schluss.....	118
Zum Autor	120
Nachbemerkung & Dank.....	121