


KAREN YOUNG · NORVILE DOVIDONYTE

hey

# du bist großartig!

Ein Buch über Angst, Mut und deine besonderen Fähigkeiten





Hey, du bist großartig!  
Dieses Buch ist für dich.



Reihe »Carl-Auer Kids«, hrsg. von Christel Rech-Simon  
Umschlag und Satz: Heinrich Eiermann  
Übersetzt aus dem Englischen von Siegfried Joel, Peter Lieder  
und Weronika M. Jakubowska  
Alle Rechte vorbehalten  
Printed in Czech Republic  
Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o.  
Erste Auflage, 2020 ISBN 978-3-8497-0329-5  
© 2016 Text und Illustrationen Karen Young © der deutschen Ausgabe 2020  
Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Das Original erschien erstmals 2016 unter dem Titel „Hey Awesome“  
bei Little Steps Publishing, Australien. Lizenzvertrag vermittelt durch  
Australian Licensing Corporation und Literarische Agentur Barbara Küper.  
© 2016 Text und Illustrationen Karen Young

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>  
den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 64 38-0  
Fax +49 6221 64 38-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

KAREN YOUNG · NORVILE DOVIDONYTE

hey

**du bist großartig!**



CARL-AUER



Mal ganz ehrlich: Angst ist **NICHTS** für Feiglinge.

Könntest du die Angst kommen sehen, würdest du sie  
wahrscheinlich in eine große Kiste stecken und sie  
fest verschließen.



Oder du würdest die Angst in einen niedlichen Panda mit Cowboystiefeln verwandeln, damit sie nicht so furchterregend wirkt.

Angst entsteht in deinem starken, gesunden und wunderbaren Gehirn, das einfach manchmal ein kleines bisschen zu fürsorglich ist.

Dieses Gehirn, das dafür sorgen kann, dass du dich ängstlich fühlst, ist aber auch dafür verantwortlich, dass du richtig - RICHTIG! - toll bist.



Mulmige Gefühle tauchen auf, um zu überprüfen,  
ob mit dir alles in Ordnung ist.

Nicht, um dir zu zeigen, dass etwas nicht stimmt.

Diese Gefühle sind ein klares Anzeichen dafür, dass dein starkes und kerngesundes Gehirn genau das tut, was es soll: Es hält dich am Leben, genauso großartig, wie du bist.

Die Angst entsteht in einem Teil deines Gehirns, der Mandelkern genannt wird. Dieser Teil ist wie dein eigener unerschrockener Kämpfer – dafür da, dich zu beschützen.

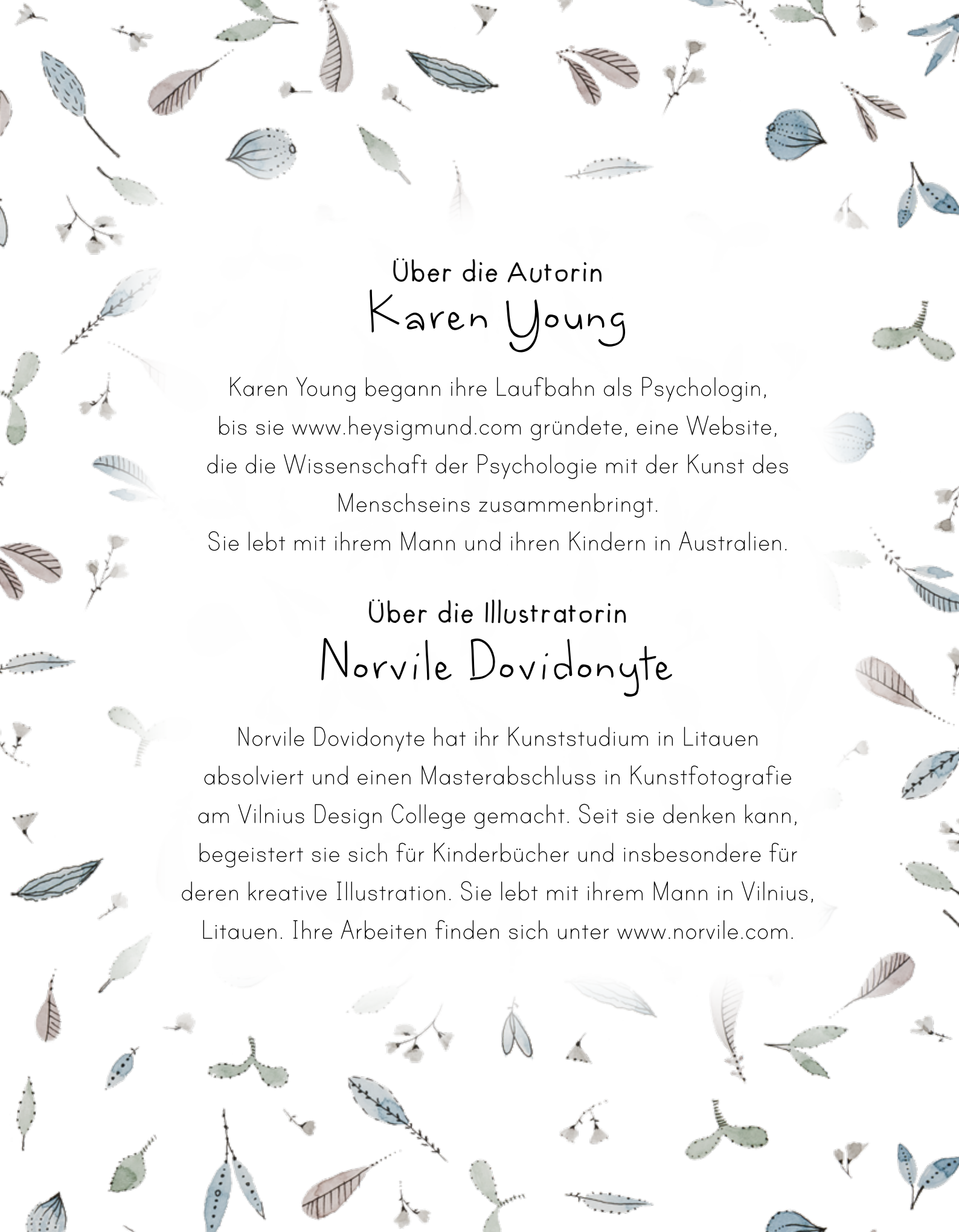


Und manchmal arbeitet dein Gehirn so wahnsinnig viel, dass es versehentlich den Alarmknopf drückt. Das kann sich dann echt beunruhigend anfühlen. Zum Glück gibt es einen Trick, wie du dich wieder beruhigen kannst. Das geht so: Atme tief ein und zähl bis drei, halt den Atem eine Sekunde an, atme aus und zähl dabei nochmal bis drei.

Das mag dein Gehirn.

Es kommt noch besser:  
Du kannst dein Gehirn so trainieren, dass es seltener unruhig wird, und ihm beibringen, den Alarmknopf nicht unnötig zu drücken.





## Über die Autorin Karen Young

Karen Young begann ihre Laufbahn als Psychologin, bis sie [www.heysigmund.com](http://www.heysigmund.com) gründete, eine Website, die die Wissenschaft der Psychologie mit der Kunst des Menschseins zusammenbringt. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren Kindern in Australien.

## Über die Illustratorin Norvile Dovidonyte

Norvile Dovidonyte hat ihr Kunststudium in Litauen absolviert und einen Masterabschluss in Kunstfotografie am Vilnius Design College gemacht. Seit sie denken kann, begeistert sie sich für Kinderbücher und insbesondere für deren kreative Illustration. Sie lebt mit ihrem Mann in Vilnius, Litauen. Ihre Arbeiten finden sich unter [www.norvile.com](http://www.norvile.com).