

KAREN YOUNG · NORVILE DOVIDONYTE

hey

KLEINER KÄMPFER

Ein Buch über Angst



CARL-AUER





Für euch, ihr Mutigen

Reihe »Carl-Auer Kids«, hrsg. von Christel Rech-Simon
Umschlag und Satz: Heinrich Eiermann
Printed in Germany

Vierte Auflage, 2023
ISBN 978-3-8497-0328-8
© 2016 Karen Young
© der deutschen Ausgabe 2019 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Text und Illustrationen Karen Young © 2016
Lizenzvertrag vermittelt durch Australian Licensing Corporation
und Literarische Agentur Barbara Küper
Übersetzt aus dem Englischen von Siegfried Joel, Peter Lieder
und Weronika M. Jakubowska

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.
Besuchen Sie uns auf unserer Website: www.carl-auer.de.
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 64 38-0
E-Mail: info@carl-auer.de

KAREN YOUNG · NORVILE DOVIDONYTE

hey

KLEINER KÄMPFER



Es gibt ein Gefühl, das nennen wir Angst. Manche sagen, es sei wie das Gefühl zu fallen, kurz bevor man richtig einschläft, oder aber so, als wenn man eine Treppenstufe verpasst und ins Leere tritt.



Angst kann bei jedem vorkommen – bei Lehrern,
Ärztinnen, Rockstars, Eltern, Gärtnerinnen, Tänzern,
Astronautinnen, Gewichthebern, Löwenbändigerinnen...
einfach bei ganz unterschiedlichen Menschen. Es kann
sein, dass du Kinder kennst, die auch Angst haben.



ein ganz großbartiger Teil

Angst entsteht, weil ein Teil deines Gehirns denkt, er müsse dich vor irgend etwas beschützen. Dieser Teil heißt Amygdala.

Er ist nicht sehr groß und sieht aus wie eine Mandel.

Darum nennt man ihn auch Mandelkern,
das ist einfacher als Amygdala.



Dein Mandelkern schaltet sich automatisch ein,
wenn er denkt, es könnte eine Gefahr lauern.

Er ist wie dein eigener kleiner mutiger Kämpfer, immer zur Stelle,
um dich zu beschützen. Wenn er Gefahr wittert, bekommt dein
Körper Superkräfte, damit du stark, schnell und voller Energie bist

– wie ein SUPERHELD!



Vielleicht gibst du deinem Mandelkern einfach einen eigenen Namen.

Ganz egal, was du dir aussuchst, es ist auf jeden Fall goldrichtig.