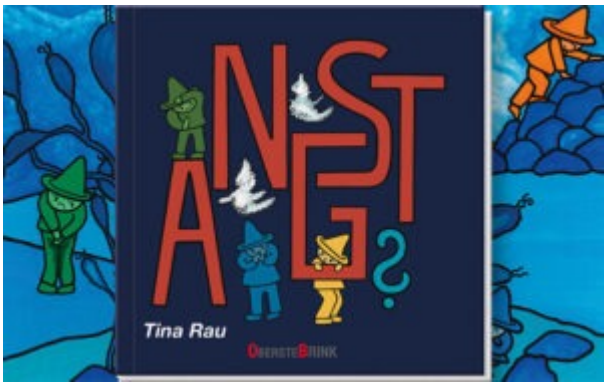
Was Kinderängste stark macht – und wie sie überwunden werden

geschrieben von Redakteur | März 8, 2026

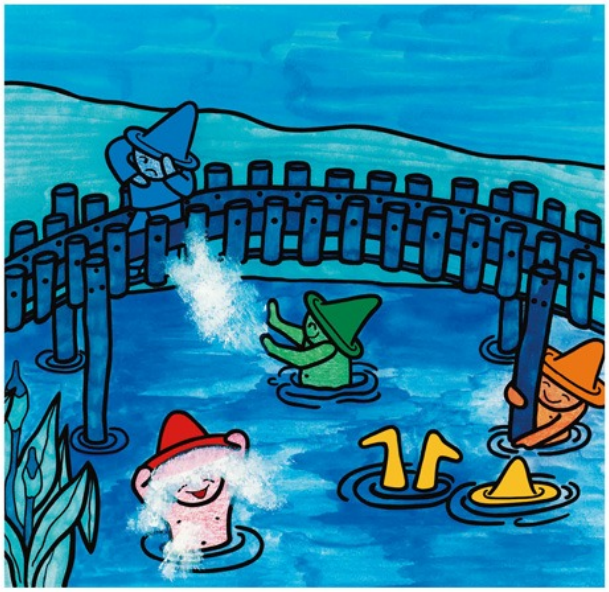


Ein einfühlsames Bilderbuch von Tina Rau über Angst, Mut und den Umgang mit starken Gefühlen

Angst ist ein Gefühl, das alle Kinder kennen. Sie kommt plötzlich, kann groß werden und manchmal überwältigend wirken. Doch Angst gehört zur Entwicklung dazu – und Kinder können lernen, mit ihr umzugehen.

In ihrem einfühlsamen Bilderbuch *Angst?* beschreibt Tina Rau kindgerecht, wie Angst entsteht und wie Kinder ihr begegnen können. Die Geschichte greift typische Situationen aus dem Alltag auf und zeigt, dass Angst nichts ist, wofür man sich schämen muss.

Der blaue Fizzli-Puzzli meint:
„Ich habe Angst vor dem Wasser. Wasser finde ich so kalt und eklig.“



Mit großer Nähe und Verständnis vermittelt das Buch, dass es hilfreich ist, über Ängste zu sprechen, sie ernst zu nehmen und gemeinsam Wege zu finden, mit ihnen umzugehen. Schritt für Schritt wird deutlich, wie aus Unsicherheit Mut wachsen kann.

Angst? eignet sich besonders für Kinder im Kita- und Grundschulalter sowie für Eltern und pädagogische Fachkräfte, die Kinder beim Umgang mit starken Gefühlen begleiten möchten. Das Buch lädt zum Gespräch ein und bietet einen behutsamen Zugang zu einem zentralen Entwicklungsthema.

Gerade in einer Zeit, in der viele Kinder mit Unsicherheiten und neuen Herausforderungen konfrontiert sind, gewinnt das Thema emotionale Stärkung zusätzlich an Bedeutung. Dieses Bilderbuch unterstützt Kinder darin, ihre Gefühle zu verstehen und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

Tina Rau

Angst?

Ein Bilderbuch über Mut, Gefühle und das Sprechen über Ängste

Hardcover, 22 x 22cm
36 Seiten, durchgehend farbig
Ab 3 Jahre
ISBN 978-3-96304-057-3
25 € [D], 25,70 [A]
Warengruppe: 1211
Erzählerische Bilderbücher