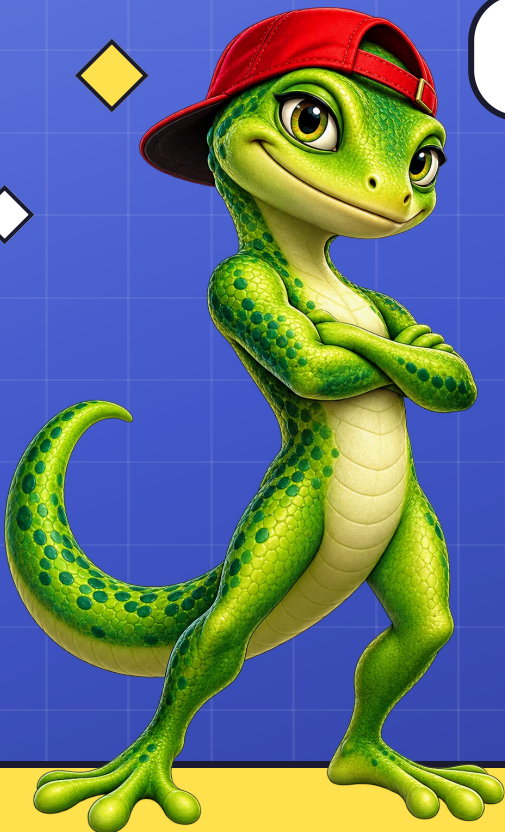




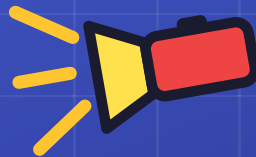
Gratis-Ausgabe

ÄNGSTE

Ich traue mich
TROTZDEM!



Ich bin bei dir.
Schritt für Schritt!



Hiiiiilfe! Ich
traue mich nicht!



Missionen 1 bis 3 • 12 Level gratis

Kostenlos zum Ausdrucken. Das ganze Rätselbuch hat 72
Seiten mit Boss-Level, Bonus-Welt und Urkunde.

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



www.exiskidsworld.com

Warum dieses Heft?

Angst im Dunkeln, vor Hunden, vor dem Alleinsein, vor der Klassenarbeit: Ängste gehören zur Kindheit. Dieses Heft zeigt Ihrem Kind, wozu Angst gut ist, wie sie sich im Körper anfühlt, welche Tricks sie kleiner machen und dass Mut nicht heißt, keine Angst zu haben.

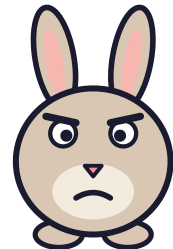
Der rote Faden: 5 Missionen, 5 Regeln

Jede Mission endet mit einer Regel. Am Schluss stehen alle fünf im Mut-Plan (im Rätselbuch), den Sie gemeinsam ausfüllen.

- 1 Angst-Kenner:** Angst ist ein Gefühl, das mich beschützt. Jeder hat manchmal Angst.
- 2 Körper-Leser:** Ich merke, wo die Angst in meinem Körper sitzt.
- 3 Angst-Erzähler:** Ich sage, wovor ich Angst habe. Geteilte Angst ist halbe Angst.
- 4 Angst-Zähmer:** Ich kenne meine Tricks: atmen, zählen, an etwas Schönes denken.
- 5 Angst-Bezwinger:** Mutig ist, wer Angst hat und es trotzdem versucht – Schritt für Schritt.

Wer ist Bibber?

Bibber, der Hase, fürchtet sich vor fast allem: „Hiilffe! Ich traue mich nicht!“ Unten auf jeder Level-Seite sehen Sie sein Gesicht: Er lernt von Mission zu Mission, seine Angst zu zähmen. So kann Ihr Kind über eigene Ängste sprechen, ohne sich zu schämen.



So holen Sie am meisten heraus

Ernst nehmen: „Da ist doch nichts!“ hilft nicht. Besser: „Ich sehe, dass du Angst hast. Wir schauen zusammen nach.“

Kleine Schritte: Nicht vermeiden und nicht zwingen. Zerlegen Sie die Angst in winzige Stufen.

Hilfe holen: Stört die Angst den Alltag über Wochen (Schlaf, Schule, Bauchweh), sprechen Sie mit der Kinderärztin. Elterntelefon 0800 111 0 550.

Für Eltern: Die Herzen zeigen, wie knifflig ein Level ist: ein Herz ist leicht, drei Herzen und die Profi-Aufgaben sind richtig schwer. Rätselt gern gemeinsam.

Mein Mut-Steckbrief



Male dich als Mut-Löwe oder Mut-Löwin!

Name:

Alter: _____ Jahre

Davor habe ich manchmal Angst:

Das habe ich mich schon getraut:

Das hilft mir bei Angst (Kreuze an – mehrere sind erlaubt!)

☐

Kuscheltier

☐

Licht anmachen

☐

Tief atmen

☐

Darüber reden

☐

Eine Hand halten

☐

Singen oder summen

So gut komme ich mit meiner Angst klar:



gar nicht



kaum



geht so



gut



richtig gut!

Kreise ein Gesicht ein. Auf Seite 23 schaust du noch mal: Hat sich etwas geändert?

Hi, ich bin Exi!



Steckbrief

Wer? Exi, die Eidechse

Farbe: grün mit türkisem Bauch

Mission: Langeweile löschen – ganz ohne Bildschirm

Lieblingsschatz: funkelnde Smaragde

Motto: Einfach. Leben. Lernen.

Zuhause: in Rätselbüchern, bei dir daheim und überall, wo Kinder warten

Echt wahr: Wird es einer Eidechse zu unheimlich, bleibt sie erst ganz still sitzen – und flitzt dann blitzschnell ins Versteck. Auch Exi hat manchmal Angst!

Und das ist Bibber!

Bibber ist ein Hase, der sich vor fast allem fürchtet: vor dem Dunkeln, vor Gewitter, vor dem Sprungbrett. Dann schlottern ihm die Ohren: „Hiilffe! Ich traue mich nicht!“

Deine Mission: Zeig Bibber, wie man seine Angst zähmt! Schau unten auf jede Seite: Dort siehst du, wie er mutiger wird.



Was heißt das eigentlich?

Angst = ein Gefühl, das dich vor Gefahr warnt.

Fehlalarm = die Angst meldet sich, obwohl nichts Gefährliches da ist.

Mut = etwas tun, obwohl man Angst hat.

Level = eine Stufe im Heft. **Boss** = die schwerste Aufgabe am Schluss.

Deine Level-Karte



Löse ein Level, male hier den **Stern** an und sammle **MP**. Das sind Mut-Punkte! Jede Mission bringt dir eine **Mut-Regel**.

Mission 1 Angst-Kenner



Regel 1: Angst ist ein Gefühl, das mich beschützt. Jeder hat manchmal Angst.

Mission 2 Körper-Leser



Regel 2: Ich merke, wo die Angst in meinem Körper sitzt.

Mission 3 Angst-Erzähler



Regel 3: Ich sage, wovor ich Angst habe. Geteilte Angst ist halbe Angst.

Mission 4 Angst-Zähler



Regel 4: Ich kenne meine Tricks: atmen, zählen, an etwas Schönes denken.

Mission 5 Angst-Bezwinger



Regel 5: Mutig ist, wer Angst hat und es trotzdem versucht – Schritt für Schritt.

Am Schluss Boss-Level



Bibber schlottert noch einmal. Schaffst du alle 8 Fragen, sagt er: „Ich traue mich trotzdem!“

So schwer ist ein Level



leicht = 10 MP



mittel = 20 MP



knifflig = 30 MP

Boss-Level = 50 MP

Mein Punktestand

Meine MP zusammen: _____

bis 200 MP: Angst-Kenner

210 bis 380 MP: Angst-Zähler

390 bis 520 MP: Angst-Bezwinger

Du brauchst: Bleistift, Buntstifte, Schere und Kleber. Die Lösungen stehen ab Seite 22.



Mit diesen Fakten bringst du sogar Erwachsene zum Staunen. Probier es aus: **Wer wusste das schon?**

Turbo

Bei Angst schlägt dein Herz schneller und pumpt Kraft in die Beine. So könntest du blitzschnell wegrennen.

Gänsehaut

Früher hatten Menschen ein Fell. Stellten sich die Haare auf, wirkten sie größer. Geblieben ist die Gänsehaut.

70 km/h

So schnell flitzt ein Feldhase davon. Dabei schlägt er Haken, um Verfolger abzuhängen.

Opossum

Das Opossum stellt sich bei großer Angst einfach tot. Ist die Gefahr vorbei, steht es wieder auf.

Nachtaugen

Deine Augen brauchen etwa eine halbe Stunde, um sich ganz an die Dunkelheit zu gewöhnen.

Alle!

Jeder Mensch hat Angst – auch Feuerwehrleute, Astronautinnen und deine Eltern. Sie haben nur ihre Tricks.

Der Bauch-Atem-Trick

Leg eine Hand auf den Bauch. Atme durch die Nase ein und zähle bis 4: Der Bauch wird dick wie ein Ballon. Atme langsam durch den Mund aus und zähle bis 6. Mach das fünfmal.

LEVEL 01

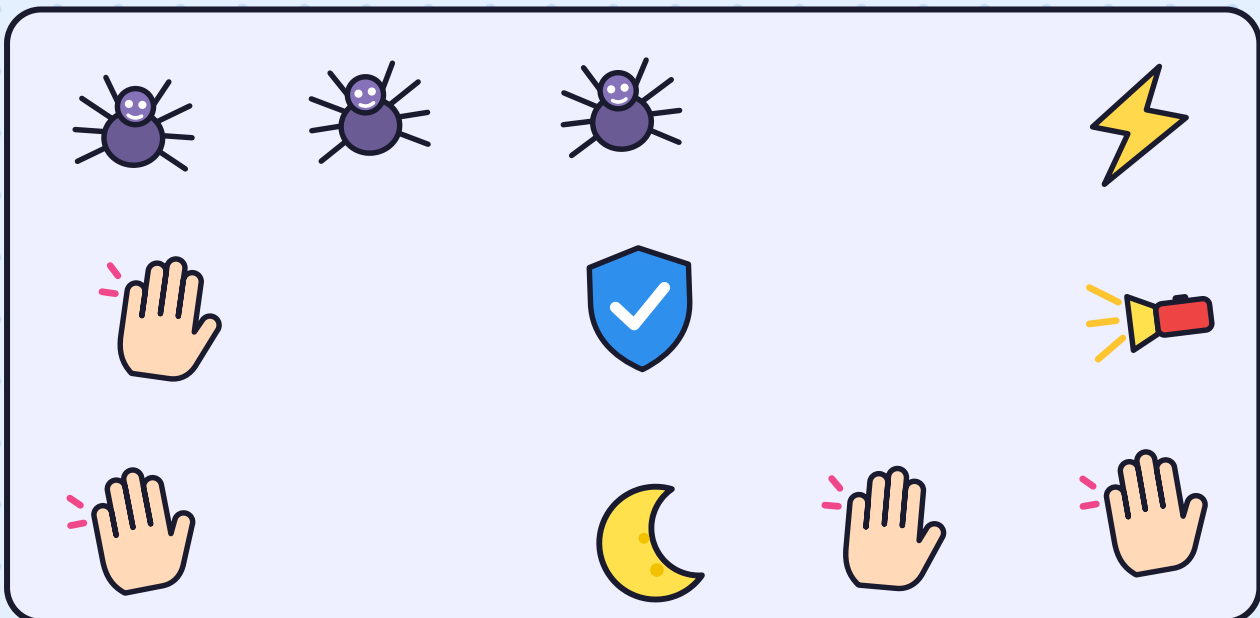
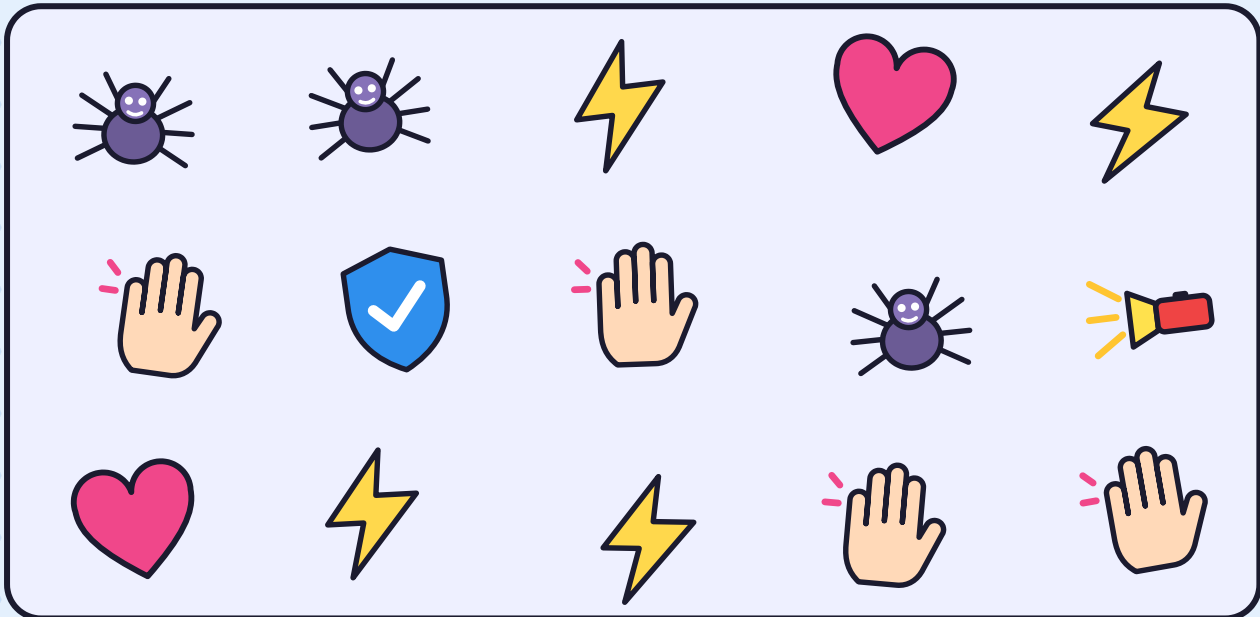
Finde den Fehler



MP +10



Exi hat gesammelt, was nachts unheimlich aussieht – und was dagegen hilft. Im unteren Bild sind **8 Dinge anders**: Manche fehlen, manche sind vertauscht. Kreise sie ein!



Gefunden: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Merk dir: Wer genau hinschaut, sieht: Vieles ist gar nicht so gruselig.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 02

Warnung oder Fehlalarm?



MP +20



Manchmal warnt dich die Angst zu Recht, manchmal schlägt sie Fehlalarm. Kreuze an: **Gute Warnung** – oder **Fehlalarm**?

	Gute Warnung	Fehlalarm
Angst vor der heißen Herdplatte	☐	☐
Angst vor dem Monster unterm Bett	☐	☐
Angst, bei Rot über die Straße zu gehen	☐	☐
Angst vor dem Staubsauger	☐	☐
Angst, mit Fremden mitzugehen	☐	☐
Angst vor einem Schatten an der Wand	☐	☐

Wozu ist Angst gut?

Angst ist deine eingebaute Alarmanlage. Sie warnt dich vor Gefahr und macht dich blitzschnell. Manchmal schlägt sie aber Alarm, obwohl gar nichts Gefährliches da ist. Dann kannst du nachschauen und sie beruhigen.

Jetzt du!

Wovor hast du manchmal Angst?



Merk dir: Angst ist deine Alarmanlage. Manchmal piept sie auch ohne Grund.



LEVEL 03

Mut-Lücken



MP +20



Hier fehlen wichtige Wörter! Schreibe in jede Lücke das **passende Wort**. Jedes Wort brauchst du genau einmal.

Alarmanlage

Herz

atmen

reden

Schritte

mutig

1. Angst ist wie eine _____ in meinem Körper.

2. Bei Angst klopft mein _____ ganz schnell.

3. Gegen Angst hilft: tief in den Bauch _____.

4. Über meine Angst kann ich _____.

5. Ich gehe kleine _____ auf meine Angst zu.

6. Wer es trotz Angst versucht, ist _____.

Profi-Aufgabe: Frag einen Erwachsenen: „Wovor hattest du als Kind Angst?“



Merk dir: Angst haben ist normal. Jeder kennt sie.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 04

Knobel-Fall



MP +30



Mia, Ben und Lea haben jeder eine Angst – und jeder einen Trick dagegen. **Wer fürchtet sich wovor** – und **was hilft**? Lies die Hinweise.

Die Hinweise

1. Mia hat Angst im Dunkeln.
2. Gegen die Dunkelheit hilft ein Nachtlcht.
3. Ben hält Papas Hand.
4. Am Sprungturm ist Papa nicht dabei.

Im Dunkeln

Vor Hunden

Vor dem Sprungturm

Nachtlcht

Tief atmen

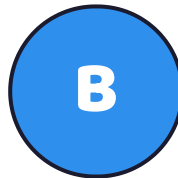
Papas Hand halten



Mia

Angst:

Trick:



Ben

Angst:

Trick:



Lea

Angst:

Trick:

Knobel-Trick: Hinweis 1 und 2 gehören zusammen. Hinweis 4 verrät dir, wovor Ben keine Angst hat.



Merk dir: Für jede Angst gibt es einen passenden Trick.



LEVEL 05

Angst im Körper



MP +10



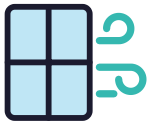
Bei Angst macht dein Körper sich bereit zum Wegrennen. Links steht, **was du spürst**, rechts, **wozu das gut ist**. Verbinde!



1. Das Herz klopft schnell



A. kühlt dich beim Rennen



2. Du atmest schneller



B. bereit zum Losflitzen



3. Die Hände werden feucht



C. holt mehr Luft in den Körper



4. Die Augen werden groß



D. pumpt Kraft in die Beine



5. Die Muskeln spannen sich an



E. damit du mehr siehst

Tipp: Spürst du das alles, obwohl gar keine Gefahr da ist? Dann atme tief in den Bauch. So merkt dein Körper: Entwarnung!



Merk dir: Dein Körper will dich nicht ärgern. Er will dich retten.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 06

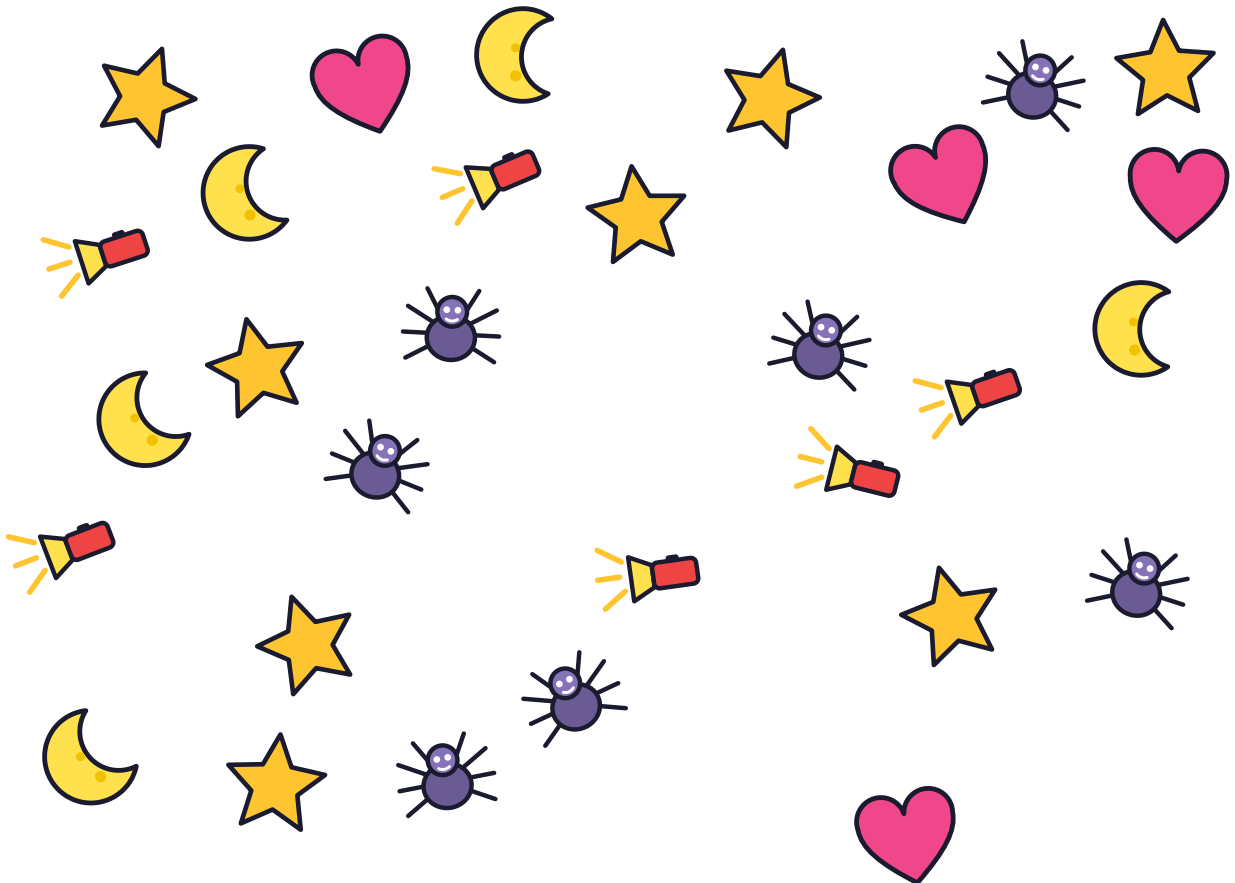
Zähl-Meister



MP +10



Nachts sieht alles durcheinander aus. Mach Licht an und **zähle!**
Trage die Zahlen ein.



Monde



Sterne



Taschenlampen



Spinnen



Herzen



Merk dir: Zählen beruhigt. Probier es aus, wenn dein Herz klopft.



LEVEL 07

Labyrinth



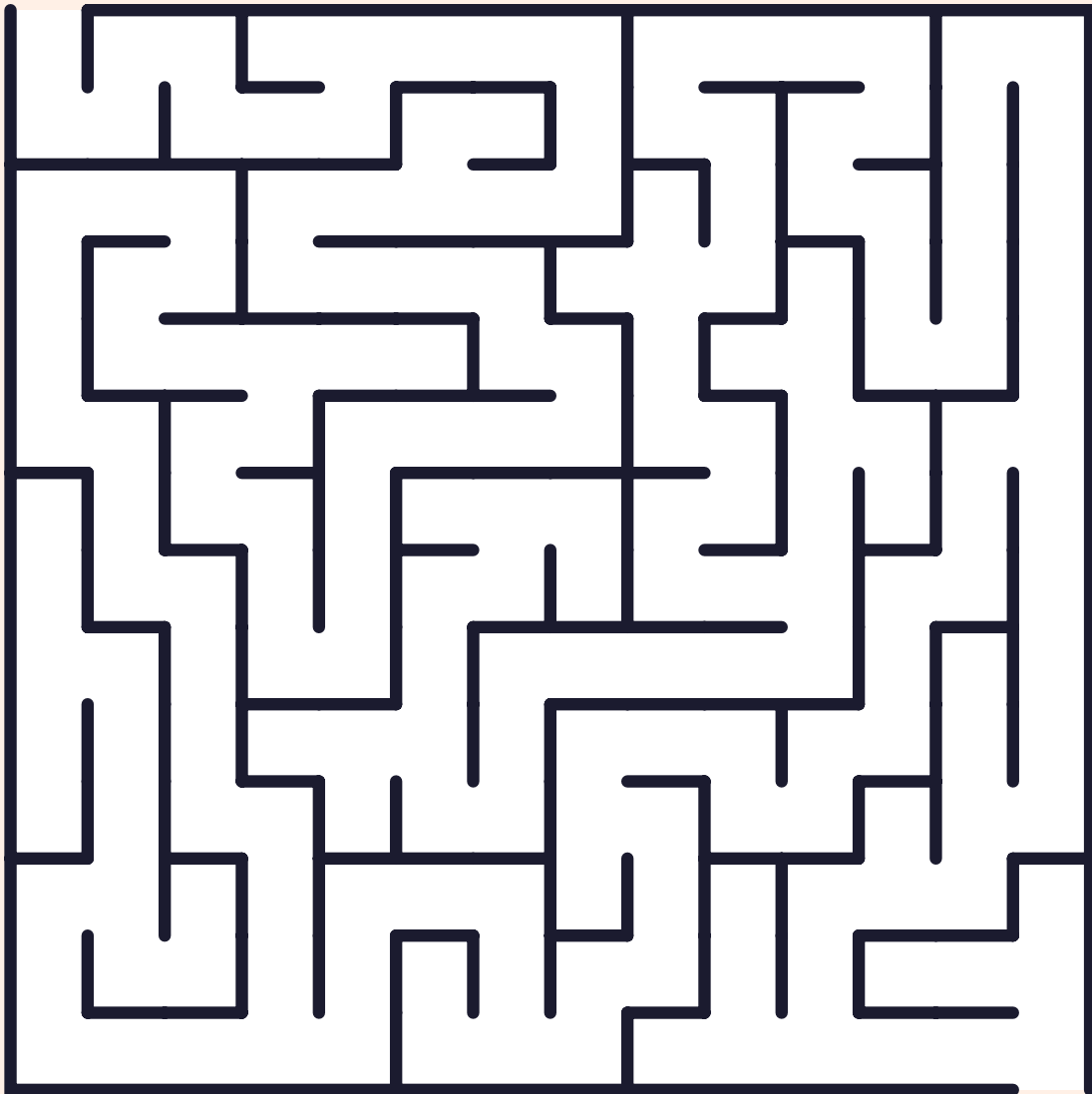
MP +20



Im Keller ist es stockdunkel. Zeig Exi den Weg von der **Taschenlampe** bis zum **Licht** – ohne den schlafenden Bibber zu wecken!



Start ↓



Ziel →



Merk dir: Mit Licht sieht der Keller gleich ganz anders aus.

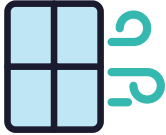


Geschafft? Stern anmalen!

Angst-weg-Bingo



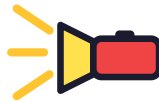
Jedes Kreuz ist ein Stück Mut! Kreuze an, was du schon geschafft hast. Schaffst du **4 in einer Reihe**? Dann rufst du laut: „BINGO!“



Tief in den Bauch
geatmet



Über eine Angst
geredet



Im Dunkeln etwas
geholt



Ein Tier gestreichelt



Etwas zum ersten
Mal gemacht



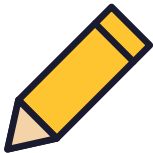
Bis zehn gezählt



Mein Kuscheltier
gedrückt



An etwas Schönes
gedacht



Meine Angst gemalt



Unter das Bett
geschaut



Vor anderen
gesprachen



Allein eingeschlafen



Die Angst
weggehüpft



Jemandem Mut
gemacht



Es trotzdem versucht

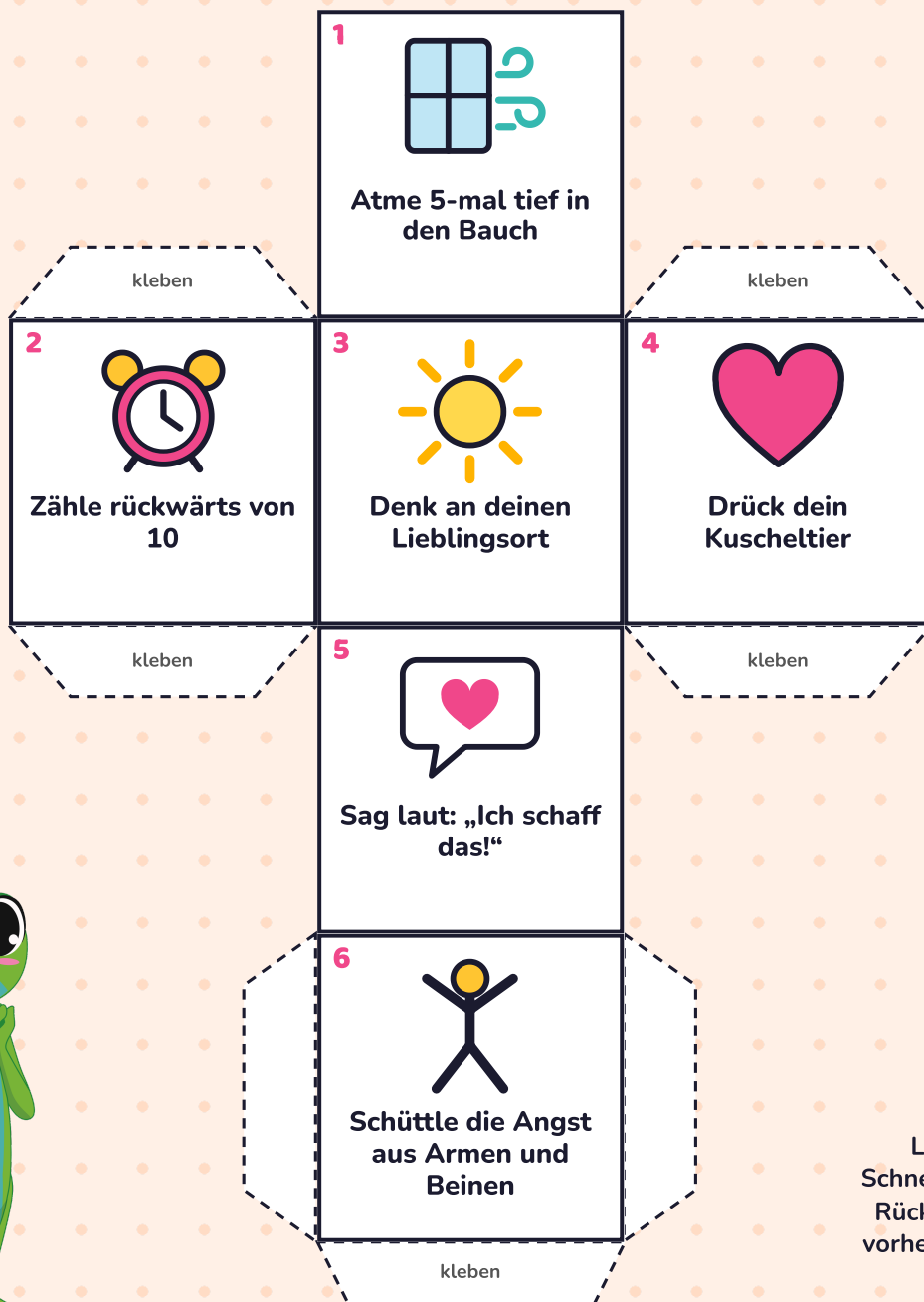


Stolz auf mich
gewesen

Familien-Runde: Jeder erzählt, wovor er als Kind Angst hatte – und was ihm geholfen hat.



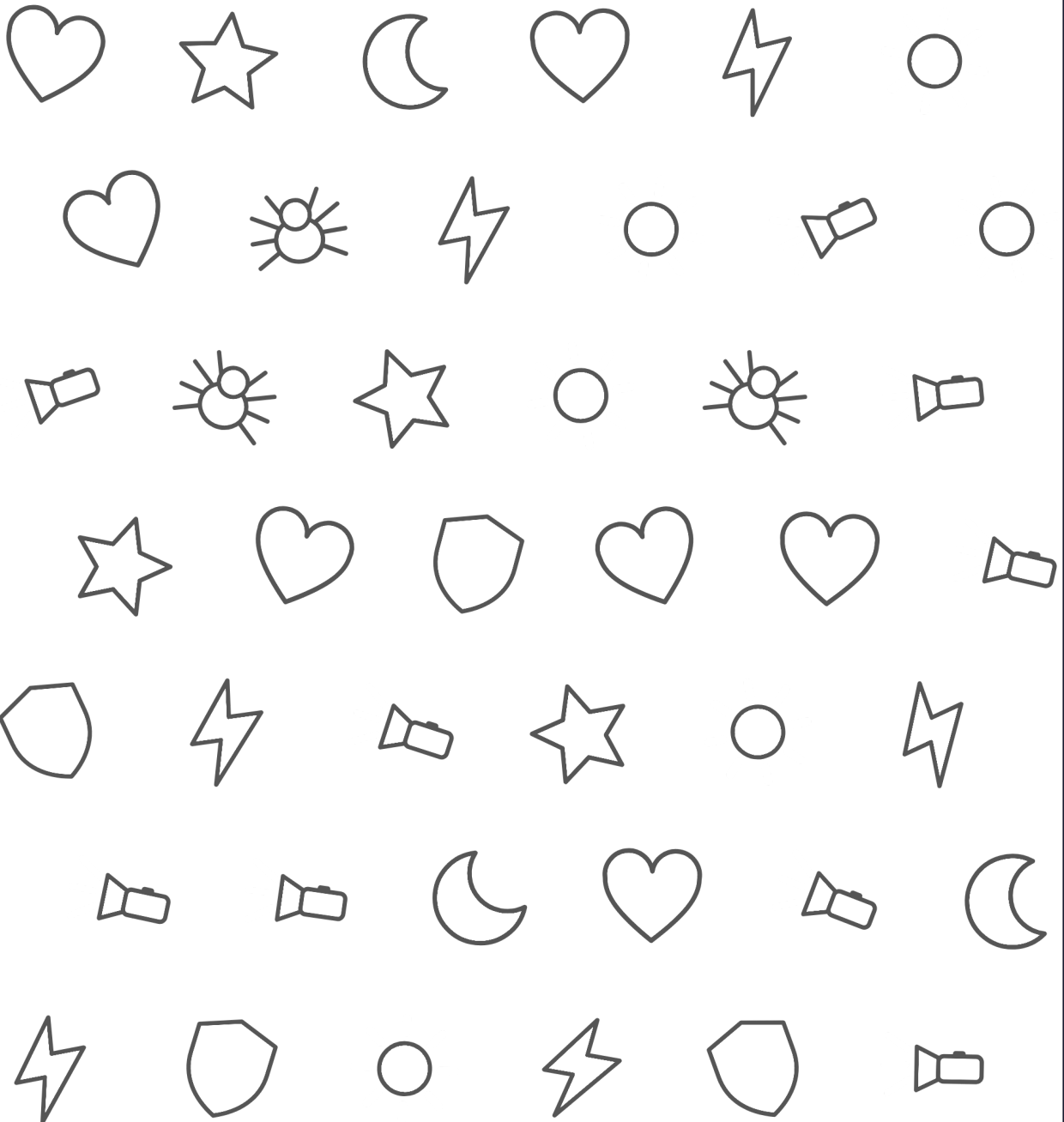
Schneide den Würfel aus, falte ihn und klebe ihn zusammen.
Würfle, **wenn die Angst kommt** – und mach, was oben liegt!



Lass dir beim Schneiden helfen. Die Rückseite darfst du vorher bunt anmalen!



Das hier ist die **Rückseite** von deinem Würfel. Male die Bilder bunt an, bevor du schneidest – dann wird dein Würfel einmalig!



LEVEL 08

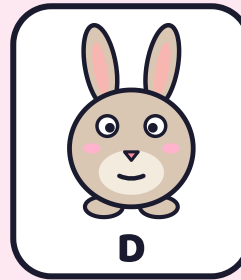
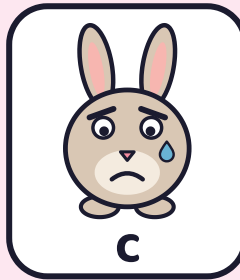
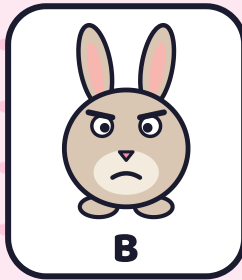
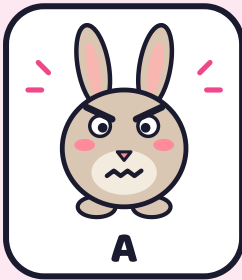
Bibbers Gesichter



MP +10



Bibber kann ganz verschieden gucken. Welches **Gefühl** passt zu welchem Gesicht? Verbinde mit einem Strich.



1 mutig

2 ängstlich

3 ruhig

4 unsicher

5 wütend

Und du? Male dein Gesicht ...



... wenn es im Dunkeln
knackt



... wenn Mama deine Hand
hält



... wenn du es trotzdem
geschafft hast



Merk dir: Am Gesicht sieht man, wie es einem geht – auch bei dir.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 09

Mut-O-Meter



MP +10



Wie gehst du mit deiner Angst um? Kreuze für jeden Satz an.
Kein Ergebnis ist falsch – Hauptsache ehrlich!



nie



selten



manchmal



oft



immer

Ich sage, wenn ich Angst habe.

☐
☐
☐
☐
☐

Ich weiß, was mir bei Angst hilft.

☐
☐
☐
☐
☐

Ich probiere es trotzdem.

☐
☐
☐
☐
☐

Die Angst-Leiter

1

KLEIN

Fang mit einem winzigen
Schritt an.

2

WEITER

Klappt er, kommt die
nächste Stufe.

3

STOLZ

Mit jeder Stufe wird die
Angst kleiner.

So klettere ich meine Angst-Leiter hoch (male oder schreibe):



Merk dir: Eine Angst, über die man spricht, schrumpft.



LEVEL 10

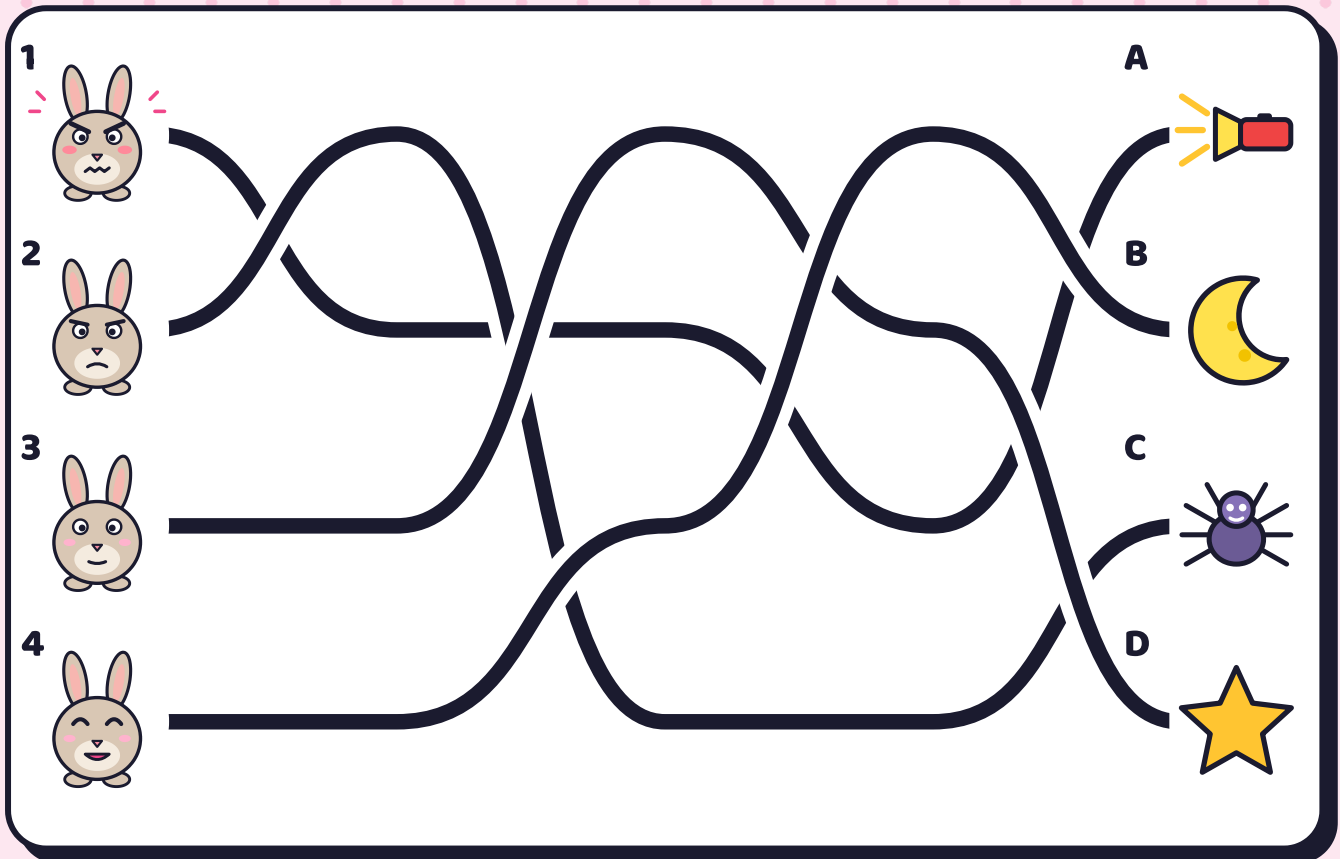
Schnur-Salat



MP +20



Oje, Bibber hat vor Schreck alle Schnüre verknotet! Folge jeder Schnur mit dem Finger. **Welcher Bibber** hält die Schnur zur **Taschenlampe**?



Bibber 1 → _____ Bibber 2 → _____ Bibber 3 → _____ Bibber 4 → _____

Die Schnur zur Taschenlampe hält Bibber Nummer _____.

Profi-Aufgabe: Schaffst du es nur mit den Augen – ganz ohne Finger?



Merk dir: Mit Licht findest du jeden Faden.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 11

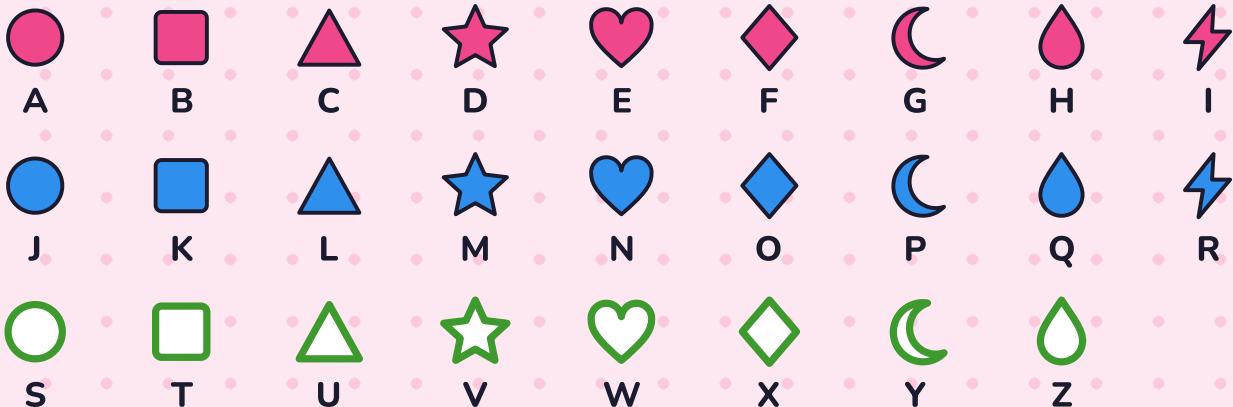
Geheimcode



MP +20



Exi hat dir eine geheime Botschaft geschickt. Schreibe unter jedes Zeichen den passenden **Buchstaben**.



Profi-Aufgabe: Schreibe deinen Mut-Satz in Geheimschrift und lege ihn unter dein Kopfkissen.



Merk dir: Sag dir diesen Satz, wenn die Knie weich werden.



LEVEL 12

Comic-Studio



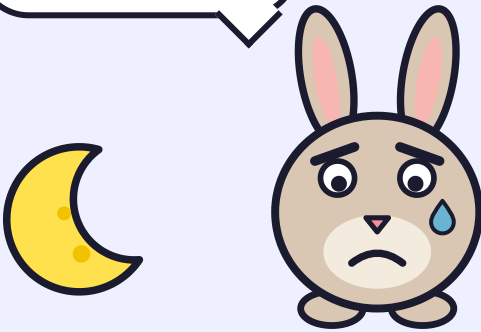
MP +10



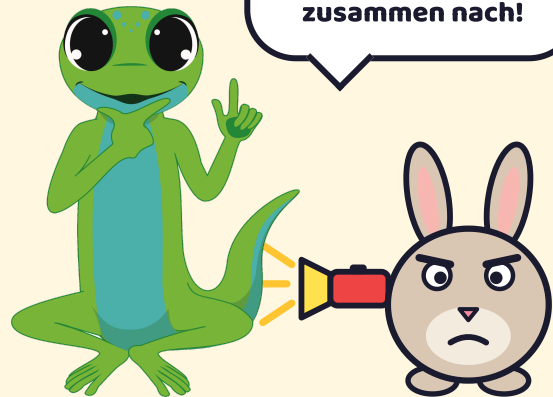
Du bist die Zeichnerin oder der Zeichner! Wie geht die Geschichte aus? Male das **letzte Bild** und fülle die Sprechblase.

Abends im Bett ...

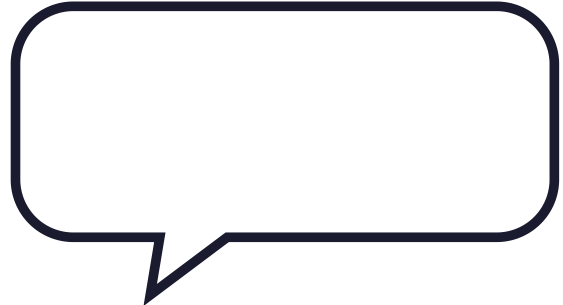
Unterm Bett ist ein
Monster! Hiilfe!



Komm, wir leuchten
zusammen nach!



Und dann? Was finden die beiden unter dem Bett?

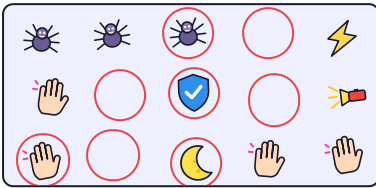


Merk dir: Zu zweit nachschauen ist nur halb so gruselig.



Geschafft? Stern anmalen!

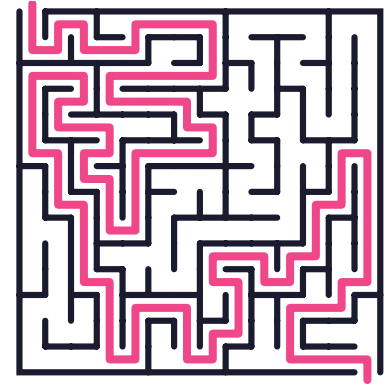
Level 1 • Finde den Fehler



Level 4 • Knobel-Fall

Mia: im Dunkeln,
Nachtlicht
Ben: vor Hunden, Papas
Hand halten
Lea: vor dem Sprungturm,
tief atmen

Level 7 • Labyrinth



Level 2 • Warnung oder Fehlalarm?

Gute Warnung:
Herdplatte, rote Ampel,
Fremde
Fehlalarm: Monster
unterm Bett, Staubsauger,
Schatten

Level 5 • Angst im Körper

1 – D, 2 – C, 3 – A, 4 – E, 5
– B

Level 8 • Bibbers Gesichter

A – 5, B – 4, C – 2, D – 3, E
– 1

Level 3 • Mut-Lücken

1 Alarmanlage, 2 Herz, 3
atmen, 4 reden, 5 Schritte,
6 mutig

Level 6 • Zähl-Meister

5 Monde, 8 Sterne, 6
Taschenlampen, 7
Spinnen, 4 Herzen

Level 10 • Schnur-Salat

1 → A, 2 → C, 3 → D, 4 →
B
Bibber 1 führt zu:
Taschenlampe.

Level 11 • Geheimcode

Ich schaff das!

Bei manchen Leveln gibt es keine feste Lösung: Dort zählt, was du denkst, schreibst und malst.

7-Tage-Challenge



Schaffst du eine Woche lang **jeden Tag einen kleinen Mut-Schritt**? Male jeden Abend die Smaragde an, die du dir verdient hast.

	Einen Trick benutzt	Über Angst geredet	Mich etwas getraut
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Und jetzt? So gut komme ich mit meiner Angst klar:



gar nicht



kaum



geht so



gut



richtig gut!

Kreise ein und vergleiche mit Seite 3. Was hat sich geändert?

21 Smaragde? Dann bist du offiziell Angst-Bezwinger. Deine Urkunde wartet im Rätselbuch!

WEITER

Weiter geht's im Buch!



Geschafft? Super! Das waren die Missionen 1 bis 3. Im Rätselbuch warten noch **Mission 4 und 5**, der große **Boss, 16 Bonus-Level** und deine eigene **Urkunde**.



Das Rätselbuch

72 Seiten, gedruckt und gebunden, Versand in Deutschland inklusive. Frei kombinierbar mit allen Exi-Büchern: Mit der Bücher-Staffel sparst du ab drei Büchern.



exiskidsworld.com/buch/aengste

Noch mehr gratis: Zu jedem Rätselbuch gibt es eine Gratis-Probe, und die ersten 7 Tage „365 Tage Familienzeit“ gibt es auch geschenkt: exiskidsworld.com/gratis

Gratis-Ausgabe zum Ausdrucken · Kostenlos für die Familie, für Kita, Schule und Verein. Bitte nicht verkaufen und nicht verändert weitergeben; teilen gern als Link: exiskidsworld.com/gratis · © 2026 Tony Miksch · Exis Kidsworld, Schützenhofbusch 8, 26441 Jever · exiskidsworld@outlook.de