

Alles, was du fühlst, darf da sein.

Ein guter Verlag und Community Editions veröffentlichen „Das kleine Buch der guten Gefühle“ von Carina Stöwe und Jan Lenarz: ein interaktives Mitmachbuch, das Kinder wachsen lässt.

Ein Forschungsbuch für Kinder

Mit „Das kleine Buch der guten Gefühle“ erscheint am 2. März 2026 das erste Buch von Carina Stöwe aus der beliebten Reihe „Ein gutes Gefühl“. Das Mitmachbuch lädt Kinder auf eine Forschungsreise in ihre eigene Gefühlswelt ein. Mit Farben, Symbolen, spielerischen Übungen und freundlichen Monstern lernen sie, ihre Emotionen zu entdecken, zu verstehen und ihnen Raum zu geben. Die Übungen stärken die emotionale Kompetenz, sprich die Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen gut umzugehen und auch die Gefühle anderer zu verstehen. Eine mentale Schlüsselqualifikation, die langfristig Resilienz, Empathie und innere Sicherheit fördert. Das bestätigen auch erste Ergebnisse des Mainzer Resilienz-Projekts (MARP), in dem der wichtige Resilienzfaktor Emotionsregulation identifiziert wurde, der langfristig stressbedingte Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout vorbeugen kann. In „Das kleine Buch der guten Gefühle“ erfahren Kinder, was ihnen guttut, wie sie mit schwierigen Momenten umgehen können und wie sich schöne Gefühle bewusst pflegen lassen. Davon profitieren sie bis ins Erwachsenenalter: emotional, sozial und gesundheitlich. Seite für Seite werden Kinder so zu Profis ihrer eigenen Gefühlswelt. Denn niemand weiß besser, was uns guttut, als wir selbst.

„Sich mit Emotionen auseinanderzusetzen, unterstützt unsere Resilienz, denn sie sind biologische Steuer- und Informationssignale: Sie lenken Aufmerksamkeit und bereiten Handlungen vor. Wir können sie entweder regulieren oder unterdrücken. Resilienz steigt, wenn man diese Signale schneller erkennt, passender bewertet und flexibler reguliert.“

Carina Stöwe

Warum dieses Buch auch für Erwachsene wertvoll ist

Für Erwachsene entfaltet das Buch eine ebenso wertvolle Wirkung. Die kindliche Perspektive erinnert daran, dass Gefühle Botschafter sind – keine Störfaktoren. Das gemeinsame Ausfüllen fördert die eigene Selbstreflexion und ist eine Grundlage dafür, Kinder gut begleiten zu können. Indem Erwachsene sich wieder mit den emotionalen Basics verbinden: „Was fühle ich? Was brauche ich?“, werden sie selbst zu wichtigen Vorbildern. Das Buch wird so zu einem gemeinsamen Alltagswerkzeug für Familien. Es bietet aber auch für Pädagog:innen, Therapeut:innen und Coaches wertvolle Anknüpfungspunkte. Eine Generation, die heute lernt, mit Gefühlen gut umzugehen, wird morgen resilienter, hoffnungsvoller und empathischer durchs Leben gehen.

„In Zeiten, die sich oft unsicher, laut und widersprüchlich anfühlen, brauchen wir Orientierung und Gefühle sind ein wichtiger Kompass. Gefühle kennenzulernen und zu benennen, tut uns allen gut – Kindern wie Erwachsenen.“

Carina Stöwe

Warum Carina Stöwe dieses Buch schreibt

Vor 20 Jahren hat der Suizid ihres Vaters Carina Stöwe in eine Welt geworfen, in der Achtsamkeit und therapeutische Unterstützung kaum zugänglich waren. Diese Erfahrung hat ihr gezeigt, wie entscheidend es ist, mentale Gesundheit bewusst zu priorisieren und wie früh dieser Zugang beginnen sollte. Mit „Das kleine Buch der guten Gefühle“ möchte sie dieses Fundament schon in der Kindheit stärken. *„Resilienz beginnt mit einem einzigen Schritt: Gefühle benennen.“* Dieser Grundsatz zieht sich durch Carinas Arbeit und prägt auch das Buch, das Kindern einen niedrigschwelligen Einstieg in emotionale Selbstfürsorge ermöglicht.

Angesichts von Therapieplatzmangel und wachsendem gesellschaftlichem Druck setzt Carina mit *Ein guter Verlag* auf wirksame, alltagsnahe Unterstützung. Ihre Vision: eine Gesellschaft, in der Menschen sich selbst führen können – mit Resilienz und innerem Halt.

Über Ein gutes Gefühl

2020 hat *Ein guter Verlag* Gründer Jan Lenarz mit der Reihe „Ein gutes Gefühl“ ein ganz eigenes, bis dato nicht vorhandenes Genre begründet: Gefühlstagebücher für Kinder. Unter dem Label „Ein gutes Gefühl“ entstand eine liebevoll gestaltete Welt voller kluger, kleiner Monster, humorvoller Details und pädagogischem Tiefgang. Ein spielerischer Begleiter für Kinder beim Entdecken und Verstehen ihrer Emotionen. Nach über 200.000 verkauften Exemplaren erweitert Carina Stöwe, Geschäftsführerin und Autorin bei *Ein guter Verlag* sowie Expertin für mentale Gesundheit, die Welt der kleinen gefühligen Monster in 2026. Zusammen mit dem Kölner Verlag Community Editions wird die Serie strategisch wie inhaltlich weiterentwickelt und in den breiten Buchhandel gebracht. Die Bücher richten sich an Kinder, Eltern und pädagogische Fachkräfte, die emotionale Kompetenz alltagsnah und verständlich stärken möchten und dabei auf fundierte Erkenntnisse aus Psychologie und Pädagogik setzen.

Erscheinungsdetails

Titel: Das kleine Buch der guten Gefühle

Autor:innen: Jan Lenarz & Carina Stöwe

Verlag: Ein guter Verlag x Community Editions

Erscheinungstermin: 2. März 2026

Pressekontakt

AWAKE Communications

Geraldine Kahl

gk@awake-communications.com

Community
EDITIONS

×

EIN GUTES
GEFÜHL