

Kathrin Rödl

Mehr als stark! – Gechillt durch Alltag und Schulstress

Kreativ den Alltag meistern

Eltern, Schule, Freunde – der Alltag von Jugendlichen ist ganz schön stressig. Cool und gelassen zu bleiben nicht immer einfach. Dieses Mitmachbuch richtet den Fokus auf konkrete Situationen und praktische Übungen zur Förderung von Resilienz, Kreativität, Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung und liefert mittels Handlettering, Illustrationen und Comics eine vielfältige und ansprechende Toolbox, aus der sich jeder bedienen kann: eigene Stärken und Interessen entdecken, den Spagat zwischen Durchpowern und Pausemachen hinkriegen, den eigenen Lerntyp entdecken und konzentriert gesetzte Ziele erreichen, gibt aber auch Tipps zum richtigen Chillen, Ideen/Entwürfe entwickeln für eine eigene App, Schreiben und der Gestaltung eines eigenen Comic-Hefts.

Kathrin Rödl
Mehr als stark! – Gechillt durch Alltag und Schulstress

Originalausgabe
128 Seiten

ISBN: 978-3-423-71895-0
EUR 11,00 [DE]
EUR 11,40 [AT]
ET 17. November 2021
Lesealter ab 11
Illustrator*in: Kathrin Rödl



COPY
© privat

Autor*in

Kathrin Rödl

Kathrin Rödl ist Illustratorin, Comiczeichnerin und Autorin. Sie studierte Informationsdesign in Nürnberg, London und Würzburg. Seitdem entwickelt sie eigene Buchkonzepte oder arbeitet mit anderen Autor*innen zusammen. Ihre Lieblingsfarbe ist Gewitterwolkenblau und ihr Lieblingsgeräusch ist das Kratzen der Zeichenfeder auf Papier. Kathrin Rödl lebt zusammen mit Rübezahl und den beiden Supernatural-Cats Sam & Dean in Nürnberg. Sie bietet auch Comic-Workshops für Schulen und Bibliotheken an, zum Beispiel zum Thema Leseförderung. Weitere Informationen unter: www.diezeichenfrau.de

Autor*in Kathrin Rödl bei dtv

- Joni Dämoni – Höllisch gute Ferien, Hardcover, ISBN: 978-3-423-76670-8
- Mehr als stark! – Gechillt durch Alltag und Schulstress, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-71895-0

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München