

Frido und seine Reise nach Feuerland

A green dragon with orange rings is the central figure. The dragon is standing on a green hill, looking up at a large blue number '5' with a red arrow pointing to it. The dragon is holding an orange ring in its right hand. There are other orange rings on the ground and a blue number '6' on the right. The background is a light blue sky with some clouds.

Ein drachenstarkes
Abenteuer
gegen Matheangst

**Annemarie Fritz
Lars Orbach
Sinem Karahisarlioğlu**

Illustriert von
Sophia Drescher

Frido und seine Reise nach Feuerland

Frido und seine Reise nach Feuerland

Annemarie Fritz, Lars Orbach, Sinem Karahisarlioğlu

**Annemarie Fritz
Lars Orbach
Sinem Karahisarlioğlu**

Frido und seine Reise nach Feuerland

Ein drachenstarkes Abenteuer gegen Matheangst

Illustriert von Sophia Drescher

Prof. Dr. Annemarie Fritz-Stratmann
a.fritz.stratmann@gmail.com

Dr. Lars Orbach
lars.orbach@gmail.com

Sinem Karahisarlioğlu
sinem.karahisarlioglu@gmail.com

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3,
37085 Göttingen, info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: René Tschirren
Umschlaggestaltung: Hogrefe AG
Illustrationen Umschlag und Innenteil: Sophia Drescher, Radolfzell
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2026
© 2026 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96417-1)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76417-7)
ISBN 978-3-456-86417-4
<https://doi.org/10.1024/86417-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1. Das Geheimnis im verwunschenen Garten	7
2. Das Geheimnis des alten Buches	9
3. Frido wird stärker	12
4. Der Plan	15
5. Die Reise beginnt	18
6. Das Geheimnis der Drachenstadt	22
7. Ein glitzernder Schatz und eine alte Drachenfrau	26
8. Die Suche nach der goldenen Schuppe	29
9. Die Moorlandschaft	33
10. Der weise Kranich	37
11. Die Prüfung der Erinnerung	40
12. Die Hilfe des Raben	43
13. Die Vorbereitung auf das Eisgebirge	46
14. Das Eisgebirge	49
15. Die Höhle der Kristalle	52
16. Die Vorbereitung auf die letzte Station	55
17. Das Tal der uralten Geheimnisse	58
18. Der leuchtende Gefährte	61
19. Der Fluss des Vergessens	63
20. Das Rätsel des Flusses	66
21. Die Nebelschlangen	69
22. Die Ankunft in Feuerland	72
23. Die Prüfung	75
 Was ist Matheangst?	 79
Die Autor*innen	82
Die Illustratorin	83

Vorwort

Mathe kann manchmal so knifflig sein wie ein Labyrinth oder so furchteinflößend wie ein großer feuerspeiender Drache. Vielleicht kennst du das: Der Kopf schwirrt, alles, was du wusstest, ist wie weggewischt. Aufgaben scheinen unlösbar, Rechnungen wie Zaubertricks, die du nicht durchschauen kannst, das Gefühl von Unsicherheit wächst und dein Bauch fühlt sich plötzlich ganz mulmig an. Doch was wäre, wenn Mathe keine Gefahr ist, sondern ein Abenteuer – eines, das du Schritt für Schritt bestehen kannst?

Frido, der kleine Drache, kennt dieses Gefühl nur zu gut. Er hat furchtbare Angst vor Mathe! Doch auf seiner Reise nach Feuerland, wo er andere Drachen treffen möchte, kommt er nur weiter, wenn er knifflige Matheaufgaben löst. Klingt ganz schön schwierig, oder?

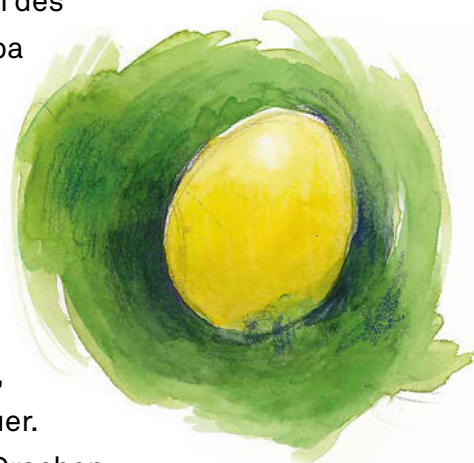
Auf seinem Weg merkt Frido, dass Mathe gar nicht so schlimm ist, wenn man sich traut, sich der Angst zu stellen. Er wächst mit jeder Aufgabe, lernt gute Rechenstrategien und über diese nachzudenken, gewinnt Selbstvertrauen – und am Ende ist er nicht nur ein mutiger Drache, sondern auch ein richtig guter und strategischer Rechner.

Und du? Begleite Frido auf seinem Abenteuer, löse mit ihm gemeinsam viele Matheaufgaben und finde heraus, dass Mathe keine Angst machen muss – sondern Spaß machen kann!

Am schönsten ist es übrigens, wenn du das Buch zusammen mit einem Erwachsenen liest. Ihr könnt gemeinsam über die Mathestrategien nachdenken. Vielleicht findet ihr noch mehr? So könnt ihr die schwierigen Stellen gemeinsam meistern und noch tiefer in Fridos Welt eintauchen.

Das Geheimnis im verwunschenen Garten

Opa Heinrich traute seinen Augen nicht. Versteckt im dichten Gebüsch lag ein Ei. Nicht irgendein Ei – ein riesig großes Ei. So groß wie eine Wassermelone und seine Schale schimmerte golden im Sonnenlicht. So ein Ei hatte Opa Heinrich noch nie gesehen. Von welchem Tier könnte es wohl stammen? Und wo war die Mutter? Er lauschte in die Stille. Kein Laut war zu hören, nur das sanfte Rascheln des Windes in den Blättern. Nachdenklich kratzte sich Opa Heinrich am Kopf. „Das muss ich im Auge behalten“, murmelte er. „Wenn in den nächsten zwei Stunden kein Muttertier kommt, dann kümmere ich mich eben selbst!“



Opa Heinrich lebte mit seinen Enkeln Ava und Mateo in einem alten Landhaus, umgeben von einem verwilderten Garten – ein Ort voller Geheimnisse und Geschichten. Ava, zehn Jahre alt, war mutig und stets bereit für Abenteuer. Mateo, ihr zwölfjähriger Bruder, liebte Geschichten von Drachen, Rittern und Zauberern.

Zwei Stunden später kehrte Opa Heinrich mit den Kindern zum Gebüsch zurück. Vorsichtig schoben sie die Zweige beiseite – das Ei lag immer noch dort. Kein Zeichen einer Mutter. „Du bist wohl ein Findelkind“, sagte Opa Heinrich leise und hob es vorsichtig auf. Er wollte dem Ei einen sicheren und warmen Platz geben. Also brachte er es ins Gewächshaus und bettete es in ein Nest aus Heu und Decken. „Falls da wirklich ein kleines Wesen schlüpfen möchte, soll es hier einen guten Start ins Leben haben.“

Die Tage vergingen. Jeden Morgen schauten Opa Heinrich, Ava und Mateo nach dem Ei. Es lag still und geheimnisvoll in seinem Nest. Doch eines Morgens geschah es. Ein leises Knacken. Das Ei wackelte! Aufgeregt eilten alle in das Gewächshaus. Feine Risse zogen sich über die Schale. Dann – mit einem letzten kräftigen Stoß – brach das Ei auf und heraus schlüpfte ein kleines, schuppiges Wesen. Opa Heinrich und die Kinder hielten den Atem an.



Nicht größer als eine Babykatze lag dort ein kleines Geschöpf. Seine winzigen Flügel zitterten und große, neugierige Augen blickten in die Welt. Behutsam nahm Opa Heinrich das kleine Wesen in seine Hände. „Was für ein Wunder bist du nur?“, flüsterte er staunend. Ava und Mateo wagten weiterhin kaum zu atmen. Mit leiser Ehrfurcht murmelte Mateo: „Das ist ein Drachenbaby. Ganz bestimmt.“

In den nächsten Tagen kümmerten sie sich liebevoll um das kleine Wesen. Es fraß Obst und kleine Fleischstücke. Seine Flügel wurden kräftiger und manchmal stieß es kleine Feuerwölkchen aus. Opa Heinrich wusste es nun sicher. Es war wirklich ein Drache. „Du bist etwas ganz Besonderes“, sagte er, während sich das Drachenkind schnurrend an seiner Hand rieb. „Und wir werden dich beschützen.“ Denn eines war ihm klar. Niemand durfte erfahren, dass ein echter Drache in ihrem Garten lebte.



Das Geheimnis des alten Buches

Opa Heinrich, Ava und Mateo verbrachten nun jeden Tag mit dem kleinen Drachen. Sie hatten ihn Frido genannt und Frido wuchs und wurde stärker. Er lernte, sich zu verstecken, wenn Fremde in die Nähe kamen. Er spielte mit den Kindern im Garten. Und sogar das Sprechen brachten sie ihm bei.

Eines Morgens, als sie das Gewächshaus betraten, sahen sie, wie er sich immer wieder von der Erde abstieß, mit seinen kleinen Flügeln flatterte und dann wieder unsanft auf dem Boden landete. Er versuchte zu fliegen!

Mateo beobachtete Frido eine Weile und flüsterte dann: „Was wird aus ihm werden?“ Er sah zu Opa Heinrich auf. „Er kann doch nicht für immer hier im Gewächshaus bleiben, oder?“ Opa Heinrich seufzte. „Ich habe in der Bibliothek ein altes Buch gefunden“, sagte er langsam. „Darin geht es um Feuerland – das Land, in dem noch Drachen leben.“ Mateo und Ava rissen die Augen auf. „Feuerland?“ Ava war aufgeregt. „Das klingt wie ein Ort aus einem Märchen!“

Opa Heinrich nickte. „Aber das Buch verrät nicht, wie man dorthin gelangt. Es sagt nur, dass die Reise gefährlich ist und dass ein Drache viele Abenteuer bestehen muss.“

Er schlug das alte, ledergebundene Buch auf und deutete auf eine Seite. „Der erste Hinweis lautet: Der Drache muss dem Sternbild des großen Drachen folgen.“ Auf der Seite war eine Zeichnung des Sternbilds. Frido hüpfte herbei und betrachtete das Bild. „Wie soll ich mir das merken?“, fragte er leise.





Seine Flügel sanken herab. „Und wie soll ich es am Himmel erkennen? Dort gibt es so viele Sterne.“ Ava trat entschlossen näher und musterte das Bild. „Das ist ganz einfach!“, sagte sie dann. Sie fuhr mit dem Finger über die Zeichnung. „Hier ist der Kopf des Drachen. Siehst du? Vier Sterne, die wie eine kleine Kiste angeordnet sind.“ Frido blinzelte. Ava ließ ihren Finger weiter über das Sternbild wandern. „Hier ist eine weitere Gruppe – drei Sterne zusammen, der lange Drachenhals.“ Ihr Finger glitt weiter. „Und hier unten, wo der Körper ist, sind es wieder vier Sterne.“ Sie lächelte. „Also brauchst du dir nur drei Gruppen zu merken. Dann wirst du das Sternbild am Himmel ganz leicht erkennen!“

Frido sah noch einmal auf das Bild und dann hinaus in die Nacht. Durch das Glas des Gewächshauses funkelten unzählige Sterne. Plötzlich fühlte er sich nicht mehr so verloren. Er konnte es schaffen. Vielleicht gab es ja noch mehr Drachen wie ihn?

Mathe-Trick

Blitzblick

Manchmal ist es schwer, sich eine Menge ohne Zählen zu merken. Aber es gibt Tricks, wie du Mengen schnell erkennen und dir merken kannst, ohne zu zählen:

Schritt 1: Schau dir die Bilder genau an. Überlege, wie du die Anzahl der Dinge auf dem Bild schnell erkennen kannst. Was hilft dir dabei?

Schritt 2: Achte darauf, wie die Dinge liegen. Sind sie in Reihen, Gruppen angeordnet, oder sehen sie aus wie ein Muster?

Schritt 3: Nutze die Farben. Schau dir zuerst die Gegenstände einer Farbe an und bestimme die Menge. Dann mach das Gleiche mit der anderen Farbe. Am Ende addierst du die Teilmengen zu einer Gesamtmenge.

Versuche, dir das Bild zu merken. Überlege zuerst, wie viele Dinge in den einzelnen Gruppen sind. Danach kannst du die Zahlen im Kopf zusammenrechnen, um die Gesamtzahl zu bekommen.

Von nun an betrachteten sie jede Nacht den Sternenhimmel und suchten den großen Drachen. Mit Avas einfachem Trick fiel es Frido immer leichter, die Sternengruppen zu erkennen und das Sternbild des großen Drachen zu finden. Und so begannen Ava, Mateo und Opa Heinrich, Frido auf seine große Reise vorzubereiten.

Frido wird stärker

Mit jedem Tag wurde Frido größer und kräftiger. Sein Schuppenpanzer schimmerte nun in einem tiefen Grün und seine Flügel trugen ihn in weiten Kreisen über den Garten. Opa Heinrich, Ava und Mateo beobachteten Frido voller Stolz.

Frido flog höher und weiter. Seine Flügel schlugen kraftvoll in der Abendluft. Doch trotz all seiner Fortschritte hatte er ein Problem, das ihm Sorgen bereitete. Immer wenn Frido aufgeregt oder ängstlich war, entwichen ihm ungewollt kleine Feuerwölkchen. Das war besonders schwierig beim Fliegen. Ein Moment der Aufregung, ein winziger Fehler und schon ... Puff! ... hatte er wieder eine Blume versengt.

„Warum passiert das nur?“, fragte er eines Tages traurig, nachdem ein ganzer Lavendelbusch in Rauch aufgegangen war. Opa Heinrich legte ihm beruhigend eine Hand auf die Schulter. „Mach dir keine Sorgen, Frido“, sagte er sanft. „Das ist ganz normal für einen jungen Drachen. Du musst lernen, ruhig zu bleiben. Mit der Zeit wirst du dein Feuer besser kontrollieren und es genau dann benutzen können, wenn du es wirklich brauchst.“ Frido nickte, doch trotz Opas Worten war er enttäuscht. Denn wenn er wirklich furchteinflößend Feuer spucken wollte, kam nichts. Er übte stundenlang, konzentrierte sich, versuchte, seine innere Kraft zu wecken – doch außer kleinen, unkontrollierten Feuerwölkchen passierte nichts.

Eines Abends, als sie gemeinsam den Sternenhimmel betrachteten, sprach Mateo Fridos Problem an. „Vielleicht denkst du zu viel darüber nach, Frido“, sagte er. „Manchmal, wenn ich eine Mathearbeit schreibe, bin ich so aufgeregt, dass ich alles vergesse.“ Frido sah ihn verwundert an. „Und was machst du dann?“ Mateo lächelte. „Dann hilft es mir, wenn ich mich entspanne ...“



Trick gegen die Angst

Bauch-Atmung mit dem Papierboot

Bastle dir ein kleines Papierboot und lege es auf deinen Bauch. Mit jedem Atemzug schaukelt es sanft auf und ab. Je ruhiger du atmest, desto sanfter gleitet es über das Meer. Dein Atem steuert das Boot, genau wie du deine Aufregung lenken kannst. So geht's:

Schritt 1: Lege dich bequem hin und setze das Boot auf deinen Bauch.

Schritt 2: Atme tief durch die Nase ein – spüre, wie dein Bauch sich hebt und das Boot nach oben fährt. Zähle bis 4.

Schritt 3: Halte den Atem kurz an – das Boot schwebt auf der höchsten Welle. Zähle bis 4.

Schritt 4: Atme langsam durch den Mund aus – das Boot gleitet sanft wieder nach unten. Zähle bis 6.

In den folgenden Tagen halfen Ava und Mateo Frido dabei, seine Aufregung zu kontrollieren. Sie machten Atemübungen, spielten Spiele und fanden Wege, ihn abzulenken, wenn er nervös wurde.

Mit der Zeit merkte Frido, dass die ungewollten Feuerwölkchen seltener wurden. Kein Funkensprühen mehr beim kleinsten Kribbeln im Bauch. Kein unkontrolliertes Flackern mehr, wenn er sich aufregte.

Dann, eines Morgens, als die Sonne den Garten in goldenes Licht tauchte, wusste Frido: Heute ist der Tag. Er stellte sich aufrecht hin, schloss die Augen und atmete tief durch. Ein ... aus ... ein ... aus ... Er spürte das Feuer – warm und ruhig – tief in sich. Er ließ es kommen. Nicht aus Angst, nicht aus Wut, sondern aus eigener Kraft. Und dann ...

PFFFWOOOOOSSSHHH!





Eine kleine, aber kräftige Flamme schoss in den Himmel! „Ich hab’s geschafft!“, rief Frido stolz und machte einen freudigen Luftsprung. Ava und Mateo jubelten. „Wir wussten, dass du es schaffst, Frido!“, rief Ava begeistert. Mateo grinste. „Jetzt bist du bereit für die Abenteuer, die vor dir liegen!“

Was ist Matheangst?

Jeder kennt sie: die Angst. Sie gehört zu uns Menschen, genauso wie Freude, Wut oder Traurigkeit. Doch wusstest du, dass Angst uns schon seit Urzeiten begleitet? Ohne sie gäbe es uns Menschen vielleicht gar nicht mehr!

Denn Angst hat eine ganz wichtige Aufgabe. Sie beschützt uns vor Gefahren. Stell dir vor, du stehst plötzlich vor einem großen, brüllenden Bären! Zack – die Angst ist sofort da. Dein Herz klopft wie wild, dein Atem wird ganz flach, und deine Haut fühlt sich vielleicht ein bisschen schwitzig an. Dein Körper macht sich blitzschnell bereit zum Wegrennen, Verstecken oder sogar zum Kämpfen.

So hilft uns die Angst, gut aufzupassen und uns in gefährlichen Momenten zu schützen. Aber weil sie uns schon so lange begleitet, hat sie sich noch nicht an unser modernes Leben mit Schule, Autos oder Tablets gewöhnt. Manchmal schlägt sie Alarm, obwohl gar keine echte Gefahr droht – zum Beispiel vor einem Referat in der Schule oder wenn wir eine Matheaufgabe lösen sollen.

Kann man wirklich Angst vor Mathe haben?

Klingt verrückt, oder? Aber ja, Forscher haben herausgefunden, dass es eine besondere Angst vor Mathe gibt! Sogar Kindergartenkinder können sie schon haben und das, obwohl sie noch gar keinen Matheunterricht haben.

Das Gemeine an Matheangst ist, dass sie unser Gehirn ganz schön durcheinanderbringen kann. Plötzlich fällt es schwer, sich Dinge zu merken oder die richtigen Lösungswege zu finden. Und wenn wir eine Aufgabe nicht lösen können, macht Mathe irgendwann keinen Spaß mehr. Dann haben wir vielleicht gar keine Lust mehr auf Zahlen und Rechnen. Ein richtiger Teufelskreis!

Dabei ist Mathe überall in unserem Leben. Nicht nur in der Schule, sondern auch im Alltag! Wenn du dir Süßigkeiten kaufst, musst du überlegen, ob dein Geld reicht. Wenn du dich mit Freunden verabredest, überlegst du, wann und wie lange ihr spielen könnt. Sogar beim Basteln, Musizieren oder Sport begegnen dir Zahlen und Rechnen.



Die Angst kann verschwinden. Versprochen!

Vielleicht hast du schon einmal gemerkt: Angst bleibt nicht für immer. Wenn wir uns ihr stellen und nicht davor weglaufen, beruhigt sich unser Körper ganz von allein. Wir müssen nur ein kleines bisschen geduldig sein.

Und das Beste daran? Unser Körper lernt! Wenn wir uns der Angst immer wieder stellen, merkt unser Gehirn, dass gar nichts Schlimmes passiert. Beim nächsten Mal beruhigt sich unser Körper schon viel schneller und irgendwann haben wir vielleicht gar keine Angst mehr vor Mathe!

Was kann helfen?

Zum Glück haben Forscher nicht nur herausgefunden, dass es Matheangst gibt, sondern auch, was man dagegen tun kann. Wir müssen nicht einfach warten, bis die Angst von allein verschwindet. Wir können selbst etwas tun!

Zum einen gibt es Strategien, die uns helfen, unseren Körper, unsere Gedanken und unsere Emotionen zu beruhigen. Frido hat auf seinem Abenteuer ganz viele solcher Tipps von Opa Heinrich mit auf den Weg bekommen. Er weiß zum Beispiel, wie er seine Aufmerksamkeit steuern, sich ablenken oder besser atmen kann.

Zum anderen ist es wichtig, sich mit Mathe wohler zu fühlen und zu glauben, dass man Aufgaben lösen kann. Dafür gibt es clevere Mathe-Strategien, mit denen selbst schwierige Aufgaben leichter werden. Auf seinem Weg nach Feuerland hat Frido viele solcher Strategien kennengelernt und sie haben ihm geholfen, ganz unterschiedliche Aufgaben zu lösen!

Zusammen mit Frido haben wir alle gelernt, wie wir mit Matheangst umgehen können. Denn wenn wir mutig sind und uns nicht von der Angst aufhalten lassen, können wir fast jedes Mathe-Abenteuer bestehen!



Weiterführende Literatur und Materialien

Akademie Wort und Zahl. Zugriff am 01. September 2025 unter <https://eduki.com/de/autor/3787046/akademie-wz> (Anregungen für geeignetes Fördermaterial zur Stärkung arithmetischer Basiskompetenzen)



Büch, H., Döpfner, M. & Petermann, U. (2015). *Ratgeber soziale Ängste und Leistungsängste: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher*. Göttingen: Hogrefe. <https://doi.org/10.1026/02537-000>

Fritz, A. & Herzog, M. (2021). *Erdmännchen – Blitzblick – Memo* (2. Aufl.). Köln: Prolog.

Karahisarlioglu, S. & Fritz, A. (2024). *Kita – Kinder entdecken Mathe. Ein Kartenset mit über 90 Spielen zur mathematischen Grundbildung*. Mülheim: Verlag an der Ruhr.

Orbach, L. (2023). Mathematikangst bei Schulkindern: Einführung und Wirkmodelle. In M. Börnert-Ringleb, G. Casale, M. Balt, & M. Herzog (Eds.), *Lern- und Verhaltensschwierigkeiten in der Schule – Erscheinungsformen, Erklärungsmodelle und Implikationen für die Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer.

Rakin Rechenapp für Kinder. Ideal für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter. Kostenlos verfügbar auf allen Endgeräten.



Google Play

