

GROLLTROLL-SONG

Er hat weiches Fell, ist blau und klein,
und kann der liebste Troll der ganzen Erde
sein.

Doch ganz plötzlich, grollt er los.
Und alle fragen sich wieso denn bloß?

Überall im Land sind seine Launen wohl
bekannt – Oh!

Hier kommt der Grolltroll. „*Das bin ich!*“
Ein richtiger Grolltroll. „*Ich grolle so gern!*“
Er ist ein grolliger Troll ja ein Troll der grollt.
„*Ganz genau! Jetzt wird erst mal geschmollt!*“

Mit seinen Füßen stampft er laut.
„*Rummsbumms!*“
Seht mal her – wie grimmig er schaut!
„*Öööö!*“
Er läuft dreimal im Kreis vor lauter Wut.
„*Keine Panik – gleich geht's mir wieder gut!*“

Allen ist bekannt, dass er so grimmig grollen
kann! „*Grr!*“

Hier kommt der Grolltroll. „*Das bin ich!*“
Ein richtiger Grolltroll. „*Ich grolle so gern!*“
Er ist ein grolliger Troll ja ein Troll der grollt.
„*Ganz genau! Denn grollen find' ich toll!*“

Stampf, stampf, stampf! Grollgesicht!
Lauft dreimal im Kreis – macht alle mit!
Stampf, stampf, stampf! Grollgesicht!
Lauft dreimal im Kreis – macht alle mit!

„Skudeldibu, Skudeldibu,
Skudeldiskudeldiskudeldibu.
Grolldigrolldigrolldigrolldigroll!“

Grad waren er fröhlich, richtig gut drauf!
Doch plötzlich ziehen über dem Troll düstere
Wolken auf.

Er grollt, er donnert mit Blitz und Geschrei.
Dann ist das Gewitter – ganz plötzlich vorbei!

Blauer Himmel, Sonnenschein – es könnte
gar nicht schöner sein!

Hier kommt der Grolltroll. „*Jetzt geht's mir
besser!*“

Ein richtiger Grolltroll. „*Ich groll gern mal
nicht!*“

Er ist ein grolliger Troll ja ein Troll der grollt.
„*Jetzt hab ich Spaß, grad hab ich noch
geschmollt!*“

Mal bin ich sauer und dann wieder froh!

Mal bin ich sauer und dann wieder froh!

Yeah!



KOMMT WIR PUSTEN DIE WOLKEN WEG

Blumen blühen, Frösche springen, die Sonne scheint, Vögel singen
Schau Dich um, so ein schöner Tag. Er wartet auf Dich, weil er Dich mag.
Wenn noch irgendwo dunkle Wolken sind, dann pusten wir sie weg, schnell wie der Wind – oh!

Kommt wir pusten die Wolken weg! (*alle zusammen! Hhhh-ph, Hhhh-ph...*)
Kommt wir pusten die Wolken weg! (*macht alle mit!*)
Die Wolke ruft noch laut: Oh Schreck! (*hhh phh...*)
Wer pustet mich denn da einfach weg?

Komm, das wird toll! Wir haben Spaß. Wir singen ein Lied und hüpfen durchs Gras.
Wir klettern, wir planschen, wir spielen mit Dir.
Du brauchst gute Laune? Schon sind wir hier!

Wenn Du noch irgendwo eine Wolke entdeckst, dann holen wir tief Luft
Und pusten sie weg! – Oh!

Kommt wir pusten die Wolken weg! (*Macht mit!*)
Kommt wir pusten die Wolken weg! (*Alle zusammen!*)
Die Wolke ruft noch laut: Oh Schreck! (*hhh phh...*)
Wer pustet mich denn da einfach weg?

Immer nur Regen ist gemein! (*So gemein, so gemein!*)

Wir wollen Spaß und Sonnenschein! (*Wollen Spaß und Sonnenschein*)

He, dunkle Wolke, mach mal Platz.

Lass die Sonne durch, sonst machen wir Rabatz!

Weil wir so viele sind, pusten wir zusammen wie ein Wirbelwind!

Wenn Du noch irgendwo eine Wolke entdeckst, dann holen wir tief Luft und pusten sie weg! – Oh!

Kommt wir pusten die Wolken weg! (*alle zusammen! Hhhh-ph, Hhhh-ph...*)
Kommt wir pusten die Wolken weg! (*macht alle mit!*)

Die Wolke ruft noch laut: Oh Schreck! (*hhh phh...*)

Wer pustet mich denn da einfach weg?

Immer nur Regen ist gemein! (*So gemein, so gemein!*)

Wir wollen Spaß und Sonnenschein! (*Wollen Spaß und Sonnenschein*)

He, dunkle Wolke, mach mal Platz.

Lass die Sonne durch, sonst machen wir Rabatz!

Weil wir so viele sind, pusten wir zusammen wie ein Wirbelwind!



WOHER KOMMT MEIN GROLL

Ich schau wie ein Griesgram, ja dieser Tag ist Doch ich bekam nichts Süßes. (*Oh nee, oh nee*)
dumm!

Du sagst „Hallo“ zu mir. Ich grummel nur Ich fiel auf die Nase. (*Das tut weh!*)
herum. Ich wurde geärgert. (*Wie gemein!*)

Ich hab so schlechte Laune. Ich koche und Es fing an zu regnen. (*Muss das sein?*)
ich qualme.

Schon die kleinste Kleinigkeit bringt mich auf „Dummdidumdidum ... ach ne, ich bin ja
die Palme. grummelig!

Woher kommt mein Groll? (*Woher kommt
sein Groll?*)

Grad war alles toll! (*Grad war alles so toll!*)

Ich wollte was Schönes machen.

Wollte hüpfen, wollte lachen.

*Brummdibrummdibrummdibrumm,
grolldigrolldogroll!*

Dieser Tag ist dumm! Ich hab vergessen
warum. *Schniffdischneufdischnief.*

– Ach ja! Heut ging alles schief!“

Doch ich bekam nichts Süßes. (*Oh nee, oh
nee*)

Ich fiel auf die Nase. (*Das tut weh!*)

Ich wurde geärgert. (*Wie gemein!*)

Es fing an zu regnen. (*Muss das sein?*)

Woher kommt mein Groll? (*Woher kommt
sein Groll?*)

Grad war alles toll! (*Grad war alles so toll!*)

Ich wollte was Schönes machen.

Wollte hüpfen, wollte lachen.

Erst sang ich so hoch. Jetzt grummel ich so
tief.

Ihr wisst auch warum, heut' ging alles schief.

Aber blöderweise, hab ich's selbst vergessen. Ich werde hüpfen, werde lachen.

Ich hab den lieben langen Tag grummelnd
rumgesessen.

Woher kommt mein Groll? (*Woher kommt
sein Groll?*)

Grad war alles toll! (*Grad war alles so toll!*)

Doch ich will jetzt was Schönes machen.

Woher kommt mein Groll? (*Woher kommt
sein Groll?*)

Grad war alles toll! (*Grad war alles so toll!*)

Ich wollte was Schönes machen.

Wollte hüpfen, wollte lachen.



WEG MIT DEM GRUMMEL

Sing 1-2-3 (1-2-3)
Wenn die ganze Welt dich nervt, und es geht alles schief. Sing 4-5-6 (4-5-6)
Sing 7-8-9-10 (7-8-9-10)
Dann bleib ganz locker und sing dieses Lied! Dann wird Dein Groll ganz schnell vergehen!

Sing 1-2-3 (1-2-3) Rap-bab-bah, Ribap-bedib-bab-buh!
Sing 4-5-6 (4-5-6)
Sing 7-8-9-10 (7-8-9-10) Dreh dich einmal im Kreis
Dann wird Dein Groll ganz schnell vergehen! Spring zweimal hoch in die Luft
Trampel dreimal mit dem Fuß! („1-2-3“)
Rap-bab-bah, Ribap-bedib-bab-buh! Dann ist es mit dem Groll vorbei!

Wenn es in Dir brodelt, und Du fragst Dich: Wieso denn bloß? Rap-bab-bah, Dibap-badip-bab-buh!
Dann bleib ganz locker und tanze einfach los:

Bist Du bereit? Und...

Dreh dich einmal im Kreis
Spring zweimal hoch in die Luft
Trampel dreimal mit dem Fuß! („1-2-3“)
Dann ist es mit dem Groll vorbei!

Rap-bab-bah, Dibap-badip-bab-buh!

Weg mit dem Grummel!
Weg mit dem Groll!
Eeeo!
Lalalala!
Juhu!
Schalalala!
Oooooo.... Wuw!



IN MIR WOHNT EIN GEWITTER

Ich war grad im Garten und hatte was zu tun,
da schubste mich ein Blödmann und rief: Du
Dummes Huhn!

Ich sagte: Hey Du Blödmann! Pass mal
lieber auf:

Denn wenn man mich ärgert – dann wird es
richtig laut!

In mir wohnt ein Gewitter, es donnert und es
blitz!

Ja, wenn ich wütend werde – bebt die ganze
Erde.

Ich stampfe mit den Füßen, ich brülle und
ich schrei.

Doch dann ist das Gewitter - ganz plötzlich
vorbei!

Heute, früh am Morgen, sollte mich
waschen,

Ich hatte keine Lust, ich wollte lieber
naschen,

Mama schimpfte – mach schon, wasch Dich
komm -na los:

Doch wenn man mich drängelt – ist mein
Geschrei ganz groß!

In mir wohnt ein Gewitter, es donnert und es
blitz!

Ja, wenn ich wütend werde – bebt die ganze
Erde.

Ich stampfe mit den Füßen, ich brülle und
ich schrei.

Doch dann ist das Gewitter - ganz plötzlich
vorbei!

Es war mein Geburtstag, der schönste Tag
im Jahr.

Alle meine Freunde, war'n zum Feiern da.
Zum Fünften Geburtstag – viel Glück! –
sangen sie mir.

Die Kerzen auf dem Kuchen – waren aber
nur vier!

Ohhhhh Mannn!!

In mir wohnt ein Gewitter, es donnert und es
blitz!

Ja, wenn ich wütend werde – bebt die ganze
Erde.

Ich stampfe mit den Füßen, ich brülle und
ich schrei.

Doch dann ist das Gewitter - ganz plötzlich
vorbei!

Ich war auf dem Spielplatz – und wollte
schaukeln gehen.

Alle Schaukeln war'n besetzt – ich musste
Schlange stehen.

Ich wartete sehr lange, und endlich war ich
dran.

Da fing es über mir plötzlich zu donnern an!
„Oa nö ne!“

Da kam ein Gewitter mit Donner und mit
Blitz!

Graue Wolkenberge, nass die ganze Erde.

Ich stampfe mit den Füßen, ich brülle und ich
schrei.

Doch da war das Gewitter, ganz plötzlich
vorbei.

„Juhu!“



MANCHMAL GROLL ICH

Meistens bin ich fröhlich – dann hört man mich lachen.

Dann hüpf ich und sing ich und mach lustige Sachen.

Manchmal bin ich traurig – manchmal muss ich weinen.

Ich schau aus dem Fenster und rede mit keinem.

Möchtest Du spielen? „NEIN!“

Möchtest Du kuscheln? „NEIN! NEIN!“

Komm wir spielen verstecken oder sammeln Muscheln? „Keine Lust...!“

Nein, nein, nein, nein!

Ich find mich selber doof, ich pfeif auf diesen Tag.

Ich grolle, ich tobe bis ich mich wieder mag.

Ich weiß, wenn ich viel Pech hab, packt mich die Wirbelwut.

Doch wenn ich ordentlich grolle, wird alles wieder gut.

Ohlalalala...

Manchmal fühl ich mich wie ein Superheld, Der tapferste und stärkste auf der ganzen Welt.

Doch dann passiert was Doofes, und ich bin wieder klein.

Will mit keinem spielen, verkriech mich ganz allein.

Kommst Du mit raus? „NEIN!“

Sollen wir Musik hören? „NEIN! NEIN!“

Ich muss erst mal grollen, und niemand darf mich stören!

Niemand, niemand, nieieieiemand!

Ich find mich selber doof, ich pfeif auf diesen Tag.

Ich grolle, ich tobe bis ich mich wieder mag.

Ich weiß, wenn ich viel Pech hab, packt mich die Wirbelwut.

Doch wenn ich ordentlich grolle, wird alles wieder gut.

Ohlalalala...

Ich find mich selber doof, ich pfeif auf diesen Tag.

Ich grolle, ich tobe bis ich mich wieder mag.

Ich weiß, wenn ich viel Pech hab, packt mich die Wirbelwut.

Doch wenn ich ordentlich grolle, wird alles wieder gut.

Ohlalalala...

Alles wieder gut! Lalala!



ICH WILL ABER, ICH WILL ABER

Ihr sagt, dass ich Euch manchmal –auf die Nerven geh.

Doch es gibt so vieles, was ich nicht versteh! Müssen wir vom Spielplatz schon zurück?

„Ja!“

Darf ich was Süßes? Nur ein kleines Stück?

„Nein!“

Kann ich vielleicht noch was im Fernsehen sehen? „Nein!“

Können wir morgen auf die Kirmes gehen?

„Nahein!“

Oh-Mannomannomannomanno-Mann!!

Ich will aber! Ich will aber! Das ist doch gemein!

Ich will aber! Ich will aber! Immer auf die Kleinen!

Macht doch mal was mir gefällt, dann geb ich sicher Ruh!

Ich schrei ganz laut: Ich will aber! Doch mir hört keiner zu!

Ihr sagt, dass ich manchmal ein kleiner Quälgeist bin,

Doch alles was ich was tun soll, macht einfach keinen Sinn.

Muss ich wirklich jetzt schon ins Bett? „Ja!“

Krieg ich den Hund, den ich so gerne hätt’?

„Nein!“

Muss ich jeden Tag was Grünes essen! „Ja!“

Wir gehen ins Kino, habt ihr das vergessen?

„Äh...ja!“

Oh-Mannomannomannomanno-Mann!!

Ich will aber! Ich will aber! Das ist doch gemein!

Ich will aber! Ich will aber! Immer auf die Kleinen!

Warum hör ich Euch nie sagen: Ja, na klar, das geht!

Ich muss alles 10-mal sagen, bis ihr mich versteht!

Ich will ... (x 10) „Na gut!“ „Juhu!“

Macht doch mal was mir gefällt, dann geb ich sicher Ruh!

Ich schrei ganz laut: Ich will aber! Doch mir hört keiner zu!

Oh-Mannomannomannomanno-Mann!!

Ich will aber! Ich will aber! Das ist doch gemein!

Ich will aber! Ich will aber! Immer auf die Kleinen!

Ich weiß, dass wir uns manchmal –auf die Nerven gehen

Doch das gehört dazu! Weil wir uns eigentlich gut verstehen.



GEMEINSAM GEGEN DEN GROLL

Ganz egal, worüber Du Dich aufregst.
Wichtig ist das Du Dich wieder abregst.
Erzähl doch mal! Was war da eigentlich los?
Ganz sicher, wir werden Dich verstehen.
Und wir lösen dieses große Groll-Problem!
Du bist sauer – weißt Du noch – wieso denn
bloß?

Wir sind beste Freunde – auch wenn es
stürmisch wird!
Wir singen alles weg was Dir die Laune
verdirbt!

Gemeinsam gegen den Groll!
Gemeinsam gegen den Groll!
Gleich können wir wieder lachen, über all die
blöden Sachen,
Gemeinsam gegen den Groll!

Diesen Tag - lassen wir uns nicht vermiesen.
Wir finden einen Grund für all den Krach.
Dann sind wir ihn los, - das wäre doch
gelacht!
Zusammen haben wir schon gute Laune.
Wir sind stark, machen uns gegenseitig Mut.
Bleib bei uns und bald geht's Dir wieder gut.
Wir sind beste Freunde – auch wenn es
stürmisch wird!
Wir singen alles weg was Dir die Laune
verdirbt!

Gemeinsam gegen den Groll!
Gemeinsam gegen den Groll!
Gleich können wir wieder lachen, über all die
blöden Sachen,
Gemeinsam gegen den Groll!

Gemeinsam, zusammen und keiner allein.
Wir werden größer – der Groll wieder klein.
All unsere Freunde auch Du und ich.
Wir halten zusammen, denn grollen wollen
wir nicht!

Gemeinsam, zusammen und keiner allein.
Wir werden größer – der Groll wieder klein.
All unsere Freunde auch Du und ich.
Wir halten zusammen, denn grollen wollen
wir nicht!

Gemeinsam gegen den Groll!
Gemeinsam gegen den Groll!
Gleich können wir wieder lachen, über all die
blöden Sachen,
Gemeinsam gegen den Groll!

Gemeinsam gegen den Groll!
Gemeinsam gegen den Groll!
Gleich können wir wieder lachen, über all die
blöden Sachen,
Gemeinsam gegen den Groll!



WARUM BIST DU EIGENTLICH SAUER?

Warum bist Du eigentlich sauer?? ...
Sag mir was ist denn da eigentlich passiert?
Warum bist Du eigentlich sauer?
Hat Dich ein Doofmann angeschmiert?

Du trommelst mit den Fäusten auf den Boden,
Du rufst ein Wort, das keiner gerne hört („Sch! Sch!“)
Du hast Dich in ein dunkles Loch verzogen („Hm!“)
Plötzlich weißt Du nicht mehr was Dich stört. („Ähm? Öh?“)

Warum bist Du eigentlich sauer?? ... („Ich bin so sauer!“)
Denn das hab ich eigentlich noch nicht kapiert? („Ja aber warum?“)
Warum bist Du eigentlich sauer? („Hm?“)
Ist Dein Teddy explodiert?

Du trampelst und Du rollst mit den Augen („Uiuuu!“)
Den ganzen Tag hört man von Dir Gebrumm. („Brrrrrumm“)
Du sitzt am Tisch und schaust total beleidigt. („Huäh!“)
Doch Du weißt gar nicht mehr warum!

„Doch natürlich weiß ich, weil , ähm... weil. Ich hab's vergessen!“

Warum bist Du eigentlich sauer?? („Kein Ahnung“)

Sag mir was ist denn da eigentlich passiert?

Warum bist Du eigentlich sauer? („Frag nicht“)

Wurde Dein Fahrrad demoliert?

Warum bist Du eigentlich sauer?? („Ich geb's auf!“)

Sag mir was ist denn da eigentlich passiert? („Tja!“)

Warum bist Du eigentlich sauer?

Hat der Frisör Dich falsch frisiert?



SAUER SEIN IST ANSTRENGEND

Meine Mama wundert sich, dass ich so fröhlich bin.

Ich war doch grad beleidigt – Wie krieg ich das bloß hin?

Grad hab ich alle angeknurr – doch jetzt ist meine Wut. Kuschelzeit.

Ich hab getobt und schlimm geflucht – den Groll bin ich jetzt leid.

Sauer sein ist anstrengend! Und ich brauch jetzt ne Pause!

Ich bin ganz erschöpft, wenn ich immer nur maule.

Sauer sein ist anstrengend! Und ich hab jetzt genug!

Ich tanze und lache – und vorbei ist dieser Spuk!

Ich tanze und ich lache – und vorbei ist meine Wut.

Mein Papa ist erstaunt - „Du warst doch grad noch sauer!“

Jetzt strahl ich wie die Sonne, nach einem Regenschauer!

Erst stach'lig wie ein Kaktus, jetzt weich, wie ein Teddybär.

Ich hab gemeckert und gepiekt, doch jetzt mag ich nicht mehr!

Sauer sein ist anstrengend! Und ich brauch jetzt ne Pause!

Ich bin ganz erschöpft, wenn ich immer nur maule.

Sauer sein ist anstrengend! Und ich hab jetzt genug!

Ich tanze und lache – und vorbei ist dieser Spuk!

Ich tanze und ich lache – und vorbei ist

Sauer sein ist anstrengend! Und ich brauch jetzt ne Pause!

Ich bin ganz erschöpft, wenn ich immer nur

Lächeln ist viel leichter – und Lächeln bringt mir Glück.

Alle meine Freunde – lächeln mir zurück!

Sauer sein ist anstrengend. Sauer sein ist anstrengend.



WIR HABEN DIE NASE VOLL

Die Sonne schien am Himmel, es war ein schöner Tag.

Wir machten einen Ausflug, und hatten Riesen Spaß.

So ein tolles Picknick! Für jeden eigentlich. Nur einem kleinen Groll Troll, passte alles nicht!

Nein, ich will nicht! Nein, ich mag nicht!
Nein, nein, nein!

Ich mach dies nicht. Ich mach das nicht.
Das muss anders sein!!

Wir haben die Nase voll! Von Dir - Du grolliger Troll!

Wie bringt man kleine Drachen denn wieder mal zum lachen?

Es gab Eis und Kuchen „lii!“

Wir spielten blinde Kuh! „Ich spiel nicht mit!“

Wir tanzten durch die Felder, nur einer schaute zu.

Wir erzählten uns Geschichten. „Nee!“
Die schönsten auf der Welt. „Das ist langweilig!“

Doch einer hat sich alles ganz anders vorgestellt.

Nein, ich will nicht! Nein, ich mag nicht!
Nein, nein, nein!

Ich mach dies nicht. Ich mach das nicht.
Das muss anders sein!!

Wir haben die Nase voll! Von Dir - Du grolliger Troll!

Wie bringt man kleine Drachen denn wieder mal zum lachen?

Ich hab schlechte Laune. Bitte nehmt mir das nicht krumm!

Heute passt mir gar nichts, und ich weiß nicht warum!

Ich hab die Nase voll – von meinem trolligen Groll!

Wir bringen den kleinen Drachen jetzt endlich mal zum Lachen!

Wir haben die Nase voll! Von Dir - Du grolliger Troll!

Wie bringt man kleine Drachen denn wieder mal zum lachen?



ENTSCULDIGUNG

Manchmal fällt es schwer, dieses Wort zu sagen.

Doch dann geht's einem besser.
Und der Streit ist schnell begraben.
Dieses zarte Wort - hat so viel Magie,
Es ist wie eine schöne Melodie:

Entschuldigung! Entschuldigung!
Es tut mir leid. Kannst Du mir verzeihen?
Entschuldigung! Entschuldigung!
Ja, das war blöd – ich hab's nicht so gemeint!

Grolltroll: „He! Du bist auf meine Sandburg getreten!“

Nina: „Oh Nein! Hab ich gar nicht gesehen!“

Grolltroll: „Huäh, jetzt ist die kaputt! Du Trampeltier!“

Nina: „Du bist gemein!“

Manchmal ist man gemein oder ungerecht.
Dann kann man nichts mehr ändern.
Und fühlt sich deshalb schlecht.

Doch es gibt dieses Wort.
Du brauchst nur etwas Mut.
Sag es, dann wird alles wieder gut!

Nimm meine Hand und schau mich an.
Das kommt nicht wieder vor, ich streng mich wirklich an.

Bitte glaube mir, ich meinte es nicht so.
Erst wenn Du mir verzeihst bin ich wieder froh!

Erst wenn Du mir verzeihst bin ich wieder froh!

Nina: „Grolltroll, es tut mir wirklich leid, dass ich auf Deine Burg getreten habe. Die war echt schön! Entschuldigung!“

Grolltroll: „Angenommen. Entschuldigung, ich nenn Dich nie mehr Trampeltier!“

Nina: „Schon gut!“

Können wir wieder Freunde sein?

Können wir wieder Freunde sein?

Kannst Du mir noch mal verzeihen?

Sollen wir wieder Freunde sein?

Nina: „Sag mal, sollen wir zusammen eine neue Burg bauen?“

Grolltroll: „Oh ja! Mit vier Türmen und Wassergraben.“

Nina: „Ja!“

Grolltroll: „Hoho!“



GUTENACHT-LIED

Grolltroll: *Schnarcht.*

Frida: „He, Grolltroll, schläfst Du schon? Es fehlt doch noch was!“

Grolltroll: „Ach so ja.“

Frida: „Unser Schlaflied!“

Dieser Tag war eine Abenteuerreise,
Aufregend schön, auch mal blöd, mal laut,
mal leise.

Manchmal lief alles verkehrt – dann alles
richtig.

„Ich war Vulkan-wütend und dann glitzer-
glücklich!“

Es passt so viel in einen Tag.

Ein bisschen was Blödes und so viel dass
ich mag!

Wofür immer Zeit bleiben muss:

Ist dieses Lied und ein Gutenachtkuss.

Dieser Tag war bunt – wie ein Regenbogen.

Die dunklen Wolken - haben sich ganz
schnell verzogen.

„Und hat jemand was Blödes gemacht.
Hab ich geknurrte und dann wieder gelacht.“

Es passt so viel in einen Tag.

So viel Wunderschönes und so viel, dass ich
mag.

Wofür immer Zeit bleiben muss.

Ist dieses Lied und ein Gutenachtkuss.

