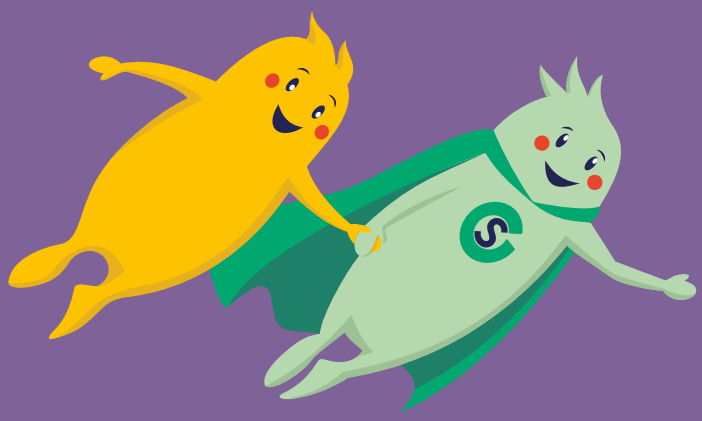
ÖGK

Mit **Menti** und **Super-Menti** auf Reisen!



Im Land der Emotionen

Du bist dabei!

Menti und Super-Menti freuen sich, dass du sie auf ihre Reise ins Land der Emotionen begleitest. Gemeinsam mit den beiden kannst du viele Abenteuer erleben und Neues ausprobieren. Du wirst auch erfahren, wie es den anderen Kindern dort geht.

Viel Freude dabei. Wir hoffen, du kommst mit tollen Eindrücken und dem einen oder anderen Mitbringsel zurück.

PS: Hast du die Koffer schon gepackt?

Inhalt: Seite

Die Reise ins Land der Emotionen 4
Auf der Insel der Freude 10
Auf der Insel der Wut 15
Auf der Insel der Traurigkeit 22
Auf der Insel der Angst 28
Auf der Insel des Ekels 36
Auf der Insel der Überraschung 42
Von einer Insel zur nächsten 48
Super-Menti-Quiz 57

Klebe hier ein Foto von dir ein!

Mein Steckbrief:



Mein Name:

_____

Mein Alter:

_____

Meine Lieblingsmenschen:

_____

Meine Lieblingsfarbe:

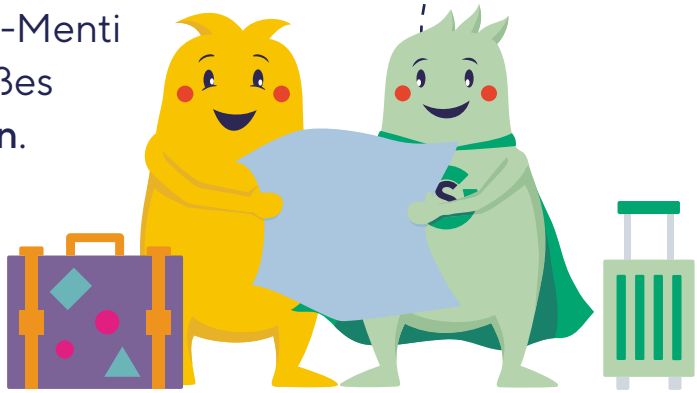
_____

Meine Lieblingsbeschäftigung:

_____

Die Reise ins Land **der Emotionen**

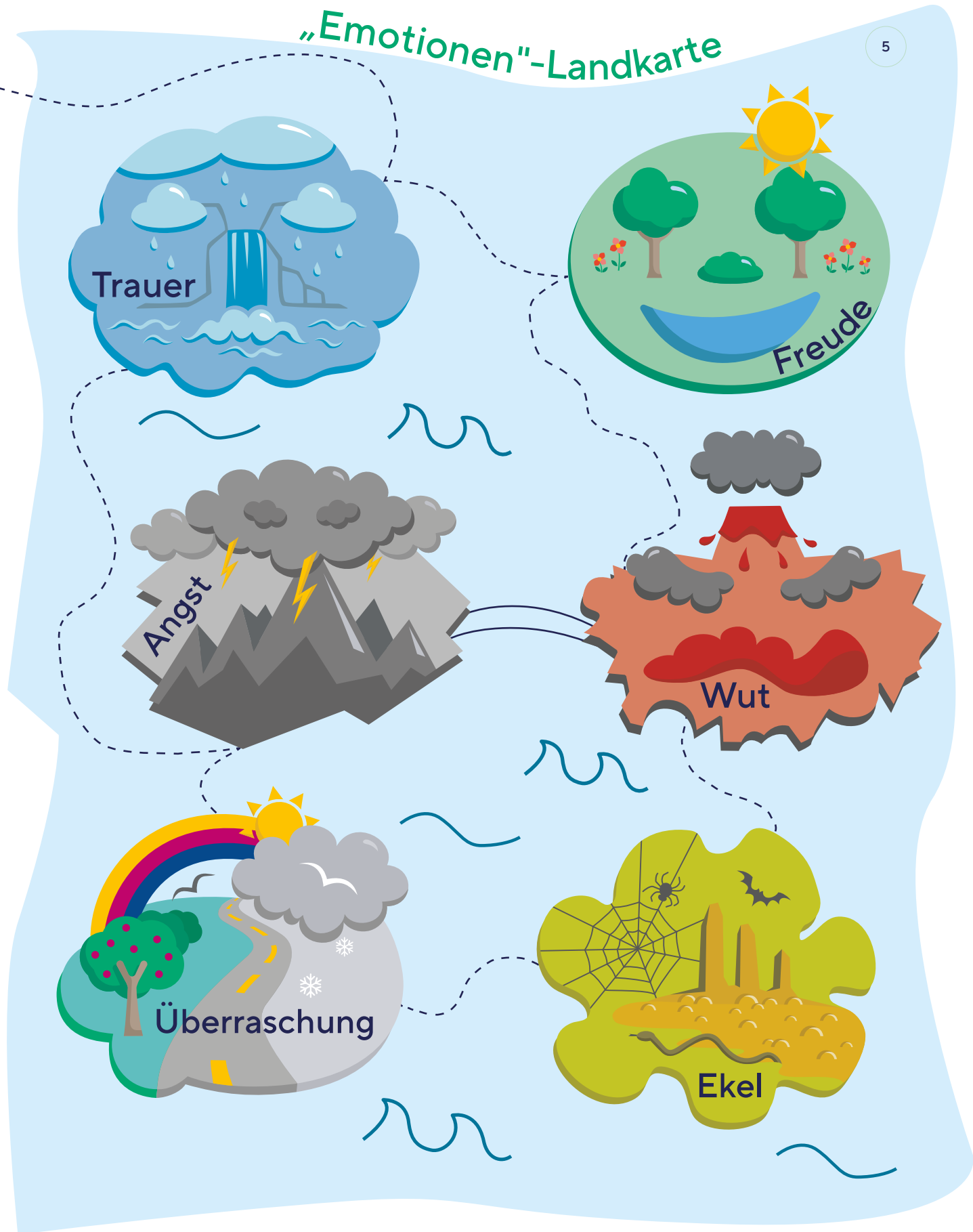
Menti ist aufgeregt. Mit Super-Menti macht er eine Reise in ein großes Land, das **Land der Emotionen**. „Dort wird dir viel bekannt vorkommen“, sagt Super-Menti. „Jeder Mensch auf der Welt kennt das Land der Emotionen.“



Die Koffer sind gepackt. Menti und Super-Menti schauen vor der Abreise noch auf die „Emotionen“-Landkarte. Da geht die Reise hin. Es sind sechs Inseln und jede ist anders. Sie heißen **Freude, Überraschung, Wut, Traurigkeit, Angst und Ekel**.
Man kann am Gesicht der Menschen erkennen auf welcher Insel sie gerade sind. Sie lächeln, schauen traurig oder zornig. Bei uns hier genauso wie auf der ganzen Welt.

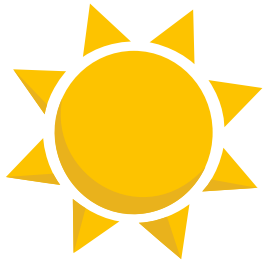
Auf der **Freude-Insel** scheint die Sonne und es ist warm und grün. Viele Blumen und Bäume wachsen hier. Auf der **Insel Traurigkeit** regnet es. Ein großer Tränensee hat sich gebildet. Ein Vulkan ist auf der **Wut-Insel** ausgebrochen. Auf der **Überraschungs-Insel** sind nicht nur die schönsten Regenbogen, sondern es kann auch eine unschöne Überraschung geben.

„Emotionen"-Landkarte



Die **Angst-Insel** findet Menti unheimlich. Diese hohen, dunklen Berge, ein lauter Donner und dann noch Blitze. Da mag er sicher nicht allein hin.

Auf die stinkende **Ekel-Insel** mit den vielen langbeinigen Spinnen will er schon gar nicht, da gruselt es ihn. „Wir fliegen miteinander und werden gemeinsam alle Inseln besuchen. Du wirst sehen, jede Insel ist besonders. Natürlich wollen wir zuerst alle lieber auf die **Insel der Freude** oder auf die **Überraschungs-Insel**. Das sind die Inseln mit den **Kraft-Emotionen**“, erklärt Super-Menti.





„Die anderen Inseln sind aber auch sehr wichtig für uns. Sie zeigen uns, dass etwas nicht in Ordnung ist und beschützen uns so. **Angst, Wut, Traurigkeit** und **Ekel** sind also **Schutz-Emotionen**.“

Die Reise kann beginnen: Super-Menti macht Menti Mut: „Eines kann ich dir jetzt schon sagen: Die **Emotionen-Inseln** sind alle sehr gut für uns, sonst hätten wir Menschen nicht schon so **viele tausende Jahre** überlebt. Manche sind angenehmer für uns und manche eher unangenehm.

Wir wollen sie alle besuchen und gemeinsam herausfinden, **was ihr Geheimnis ist**.“



Auf welcher Insel warst du schon einmal?

SUPER-MENTI fragt:

Was hast du dort erlebt?
Schreibe es auf!



Freude: _____

_____

Wut: _____

_____

Traurigkeit: _____

_____

Überraschung: _____

_____

Angst: _____

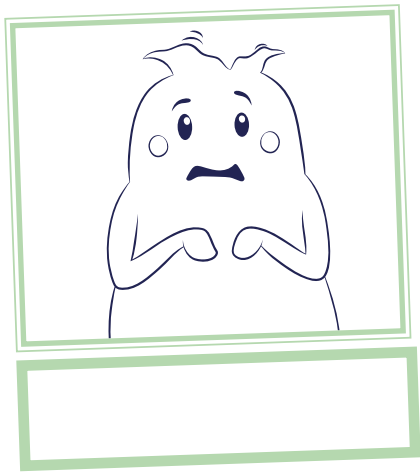
_____

Ekel: _____

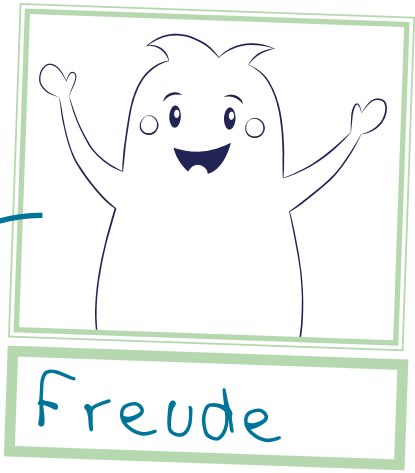
_____

Kennst du die Emotionen auch schon?







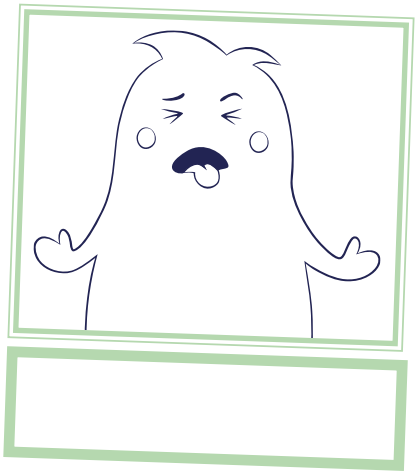


Freude

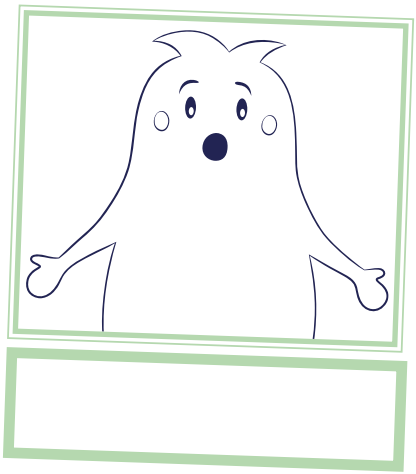


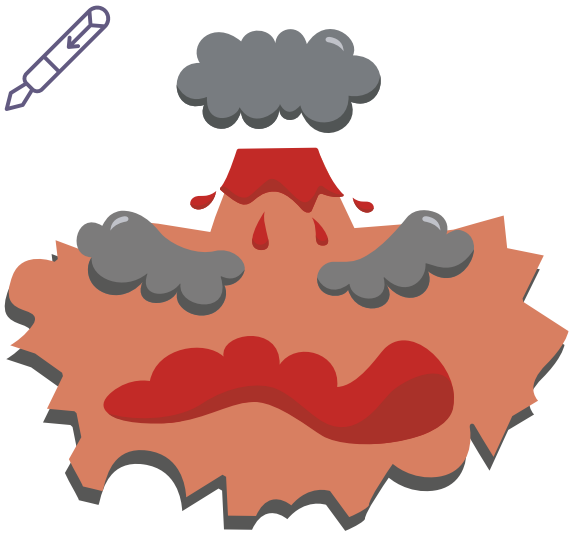


Verbinde die **Insel** mit dem **passenden Gesicht** und trage den Namen der Emotion darunter ein.





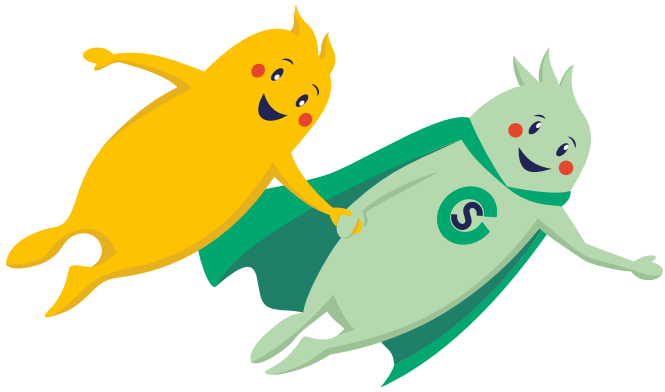








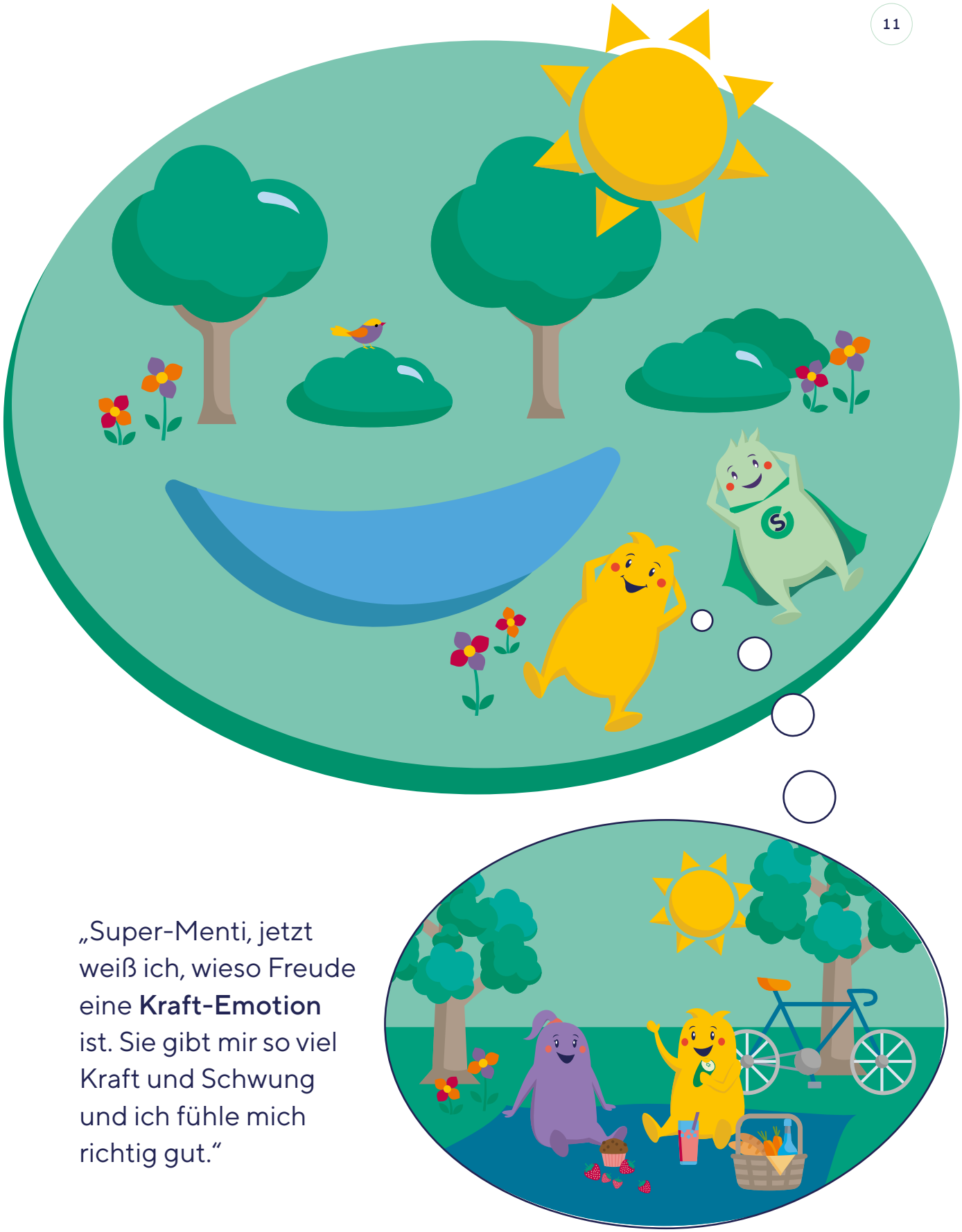
Auf der Insel **der Freude**



„Achtung, sind alle fertig zum Abflug? Wir starten mit Kurs auf die **Sonneninsel Freude**“, sind Super-Menti und Menti aufgeregt. Die beiden landen sanft im weichen Moos. Die **Sonne scheint**, die **Vögel zwitschern** und die **Blumen blühen** rot, orange und violett.

Menti geht es so richtig gut. „Am liebsten möchte ich **tanzen** und **singen**.“ „Dann mach das doch einfach, lieber Menti. Hier kannst du alles ausprobieren, was dich glücklich macht“, sagt Super-Menti. „Mein **Bauch fühlt** sich an, als würden **lauter Schmetterlinge** drinnen flattern, es ist so schön hier. Weißt du Super-Menti, wann ich mich das letzte Mal so gefühlt habe? Als ich mit meinen Freunden und unseren Eltern einen **Radausflug mit Picknick** auf einer wunderschönen Wiese gemacht habe.“

Menti erinnert sich genau: Der Radweg war breit und autofrei, der Fahrtwind blies ihnen ins Gesicht und dann das gute Essen im Freien auf der großen bunten Picknickdecke: selbst gebackene Weckerl, Gemüsestücke, Erdbeeren und Schokokuchen, dazu ein gespritzter Himbeersaft. **Sie hatten eine Menge Spaß.** Wieder zuhause ist Menti glücklich eingeschlafen.



„Super-Menti, jetzt weiß ich, wieso Freude eine **Kraft-Emotion** ist. Sie gibt mir so viel Kraft und Schwung und ich fühle mich richtig gut.“

Welcher Ausflug hat dir Freude bereitet?





Mach jemandem eine Freude!



Sage einem lieben Menschen, dass du ihn sehr gerne hast und beobachte genau, wie er reagiert.

Lächelt die Person, umarmt sie dich? Probiere es aus!



SUPER-MENTI erklärt:

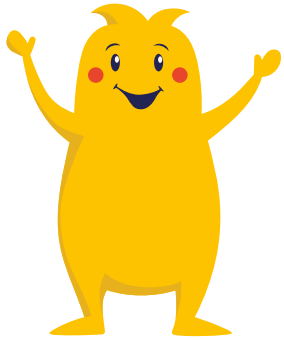
Wusstest du, dass Lachen gesund ist? Dabei spannen wir rund 300 Muskeln von Kopf bis Fuß an, 17 Muskeln davon alleine im Gesicht. Kinder lachen bis zu 400-mal täglich, Erwachsene viel seltener. Bring doch einen Erwachsenen zum Lachen - mit Kitzeln, Witz erzählen oder einer lustigen Grimasse.

Der lachende Spiegel

EXPERIMENT

Stell dich vor den Spiegel und lache dich selbst an. Sieht man deine Zähne?
Wie sehen deine Augen aus?
Du siehst super aus, wenn du lachst!

Wo spürst du es in deinem Körper, wenn du dich freust?



Mentis Fotoalbum

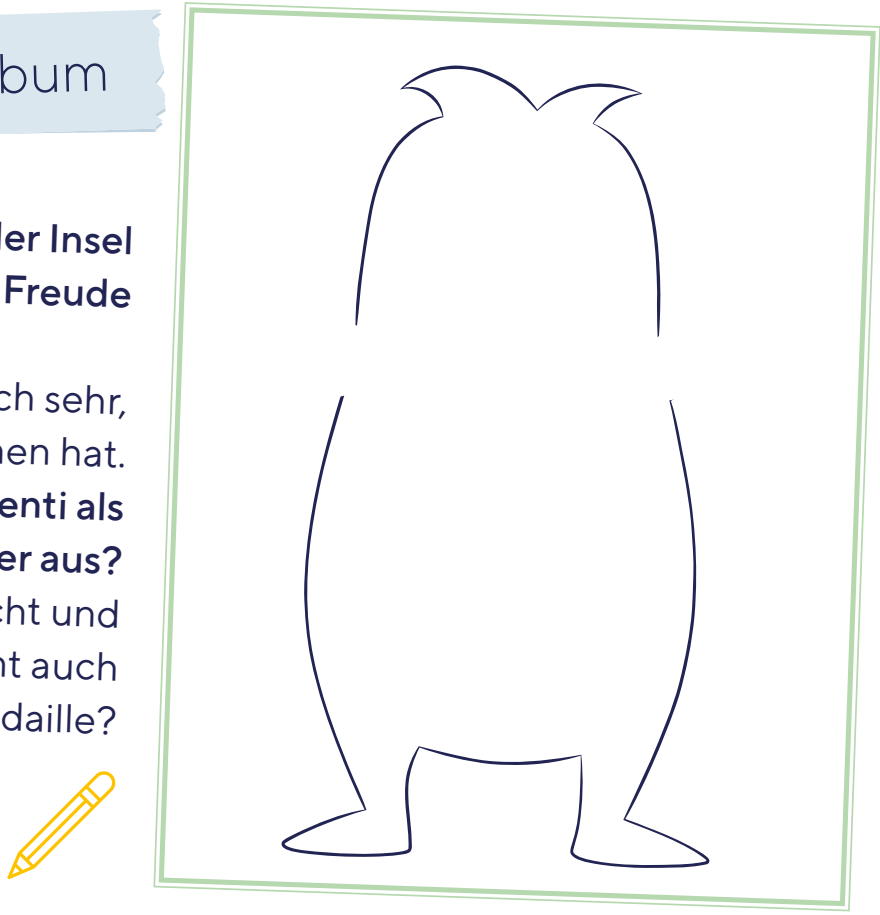
Auf der Insel der Freude

Das bist du:
Klebe ein Foto von dir ein oder zeichne dich, wenn du richtig **glücklich** bist!

Mentis Fotoalbum

Auf der Insel der Freude

Menti freut sich sehr, weil er gewonnen hat. **Wie sieht Menti als Sieger aus?** Zeichne Gesicht und Arme, vielleicht auch mit Medaille?



So beginnt jeder zu lachen!

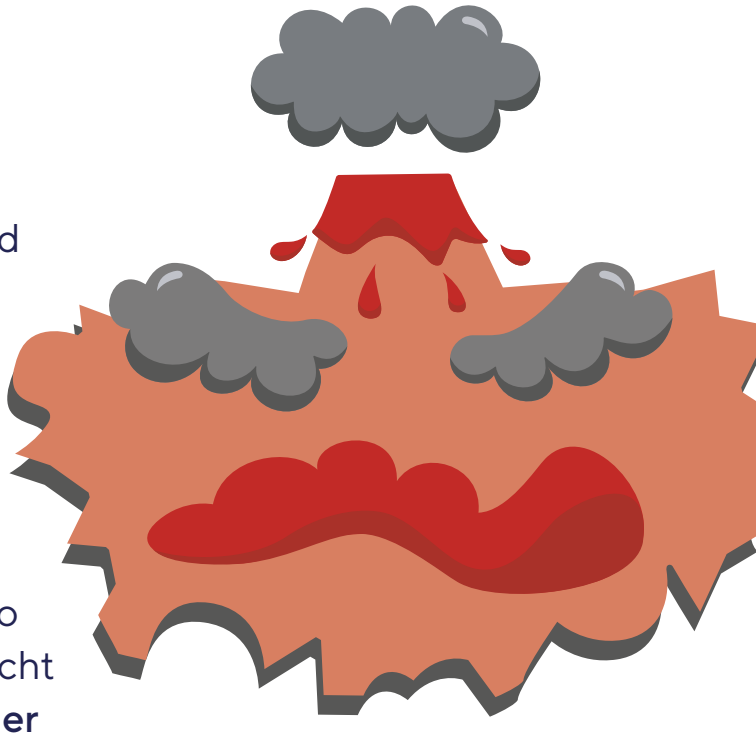
EXPERIMENT

Mit einem Stift quer im Mund müssen wir unsere Lachmuskeln anspannen. Damit **lösen** wir **Freude** aus. Probiere es aus: Nimm einen Bleistift oder ein Stäbchen zwischen die Zähne.



Schieb den Stift weit nach hinten. Du lachst!

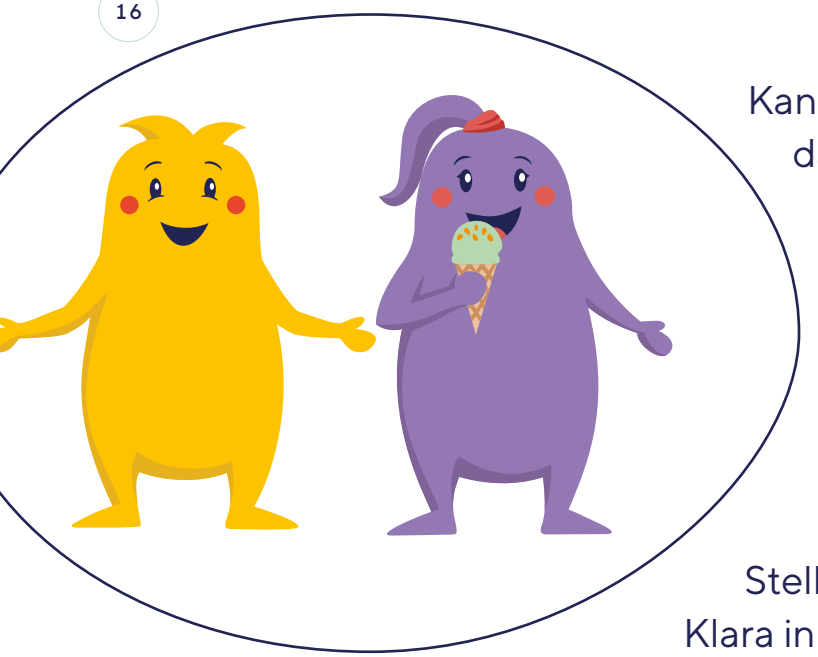
Auf der **Insel der Wut**



Weiter geht`s! Super-Menti und Menti machen sich auf den Weg zur **Vulkan-Insel**. „Kann man da überhaupt hin? Ist das nicht richtig gefährlich?“, will Menti wissen.

„Naja. Nicht immer weiß man so genau, wann der Vulkan ausbricht und ob vorher ein **Dampfen oder Brodeln** zu hören ist oder es plötzlich losgeht“, erklärt Super-Menti. Jetzt will Menti es genau wissen: „Und woran liegt das?“ „Hm, wie soll ich dir das erklären? Vielleicht so: Nicht jeder **Wutanfall** ist gleich stark. Ein **wenig zu dampfen** beginnt der Vulkan, wenn dich etwas stört oder dir etwas fehlt.

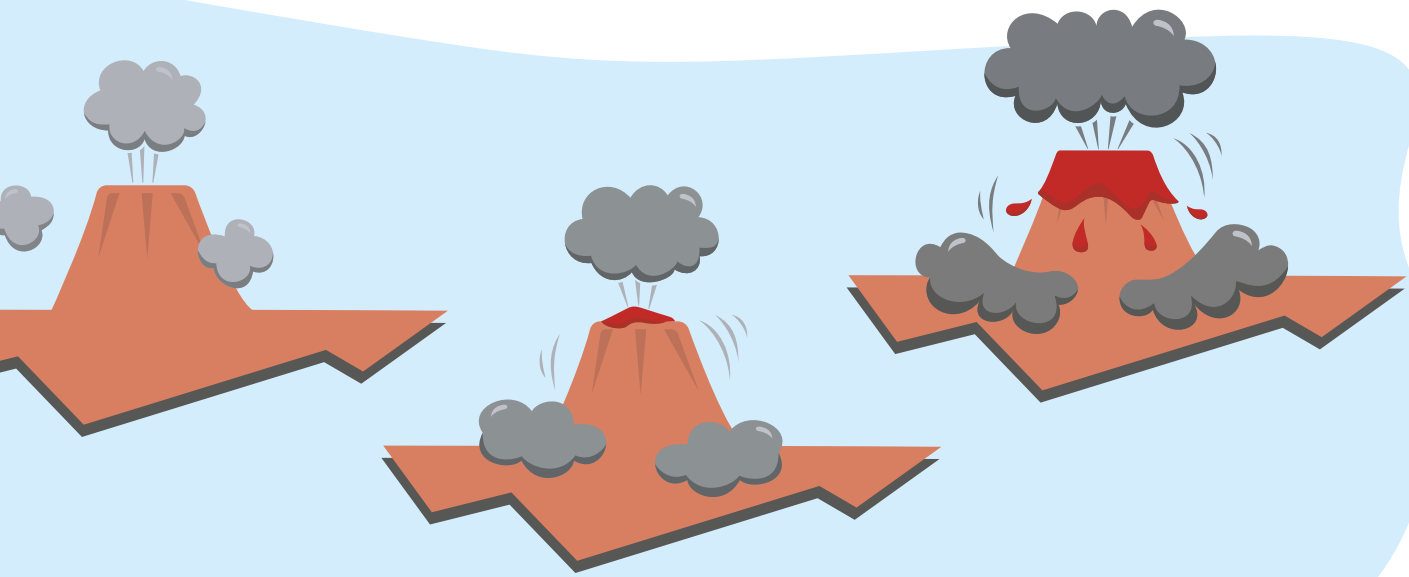
Das kann **Lärm** sein, du hast **Hunger** oder bist **müde**. Ändert sich daran nichts und stört es dich mit der Zeit immer mehr, dann beginnt der **Vulkan zu brodeln**. Zu einem Ausbruch kommt es erst dann, wenn du vor **Wut explodierst**. Sehr oft kannst du den Ausbruch aber selbst verhindern, wenn du das, was dich stört, änderst oder es ansprichst.



Kannst du dich erinnern, als du das letzte Mal wütend warst, wie es dir da ergangen ist?“ Menti denkt nach: „Du hast recht, es ist **nicht immer gleich**. Als ich das letzte Mal wütend war, da bin ich gleich explodiert.

Stell dir vor, da habe ich mit Klara in der Schule ausgemacht, dass wir am Nachmittag auf ein Eis gehen. Wir haben uns **genau überlegt**, welches Eis wir wollen, das mit den tollen Schokosplittern drüber. Das Wetter war super und wir wollten mit dem Rad hinfahren. Wir haben uns **schon so gefreut**.

Dann bin ich heimgekommen und meine Eltern haben Sachen ins Auto gepackt. Mama, Papa, was macht ihr da? Klara kommt gleich und wir gehen Eis essen, hab ich gerufen.



Wir fahren heute zu Oma, hat Mama gesagt, das mit dem Eis machen wir ein andermal. Und da ist er **ausgebrochen, mein Vulkan**."

„Damit müssen wir auf der Wut-Insel rechnen. Dann bist du ja vorbereitet", schmunzelt Super-Menti. Und Menti erzählt weiter: „Plötzlich wurde mein **Kopf ganz heiß** und ich **hab laut geschrien**. Ich hab sogar ein paar Bücher einfach auf den Boden gehaut. Ich hab wild aufgestampft und mit dem **Fuß mein Spielzeug** weggekickt, so **zornig** war ich."



„Was haben da deine Mama und dein Papa gemacht?", will Super-Menti wissen. „Meine Mama wird da oft böse und schimpft mich. Diesmal aber nicht. Sie hat **gemerkt**,dass ich so gerne mit Klara zum Eisessen wollte. Mama hat sich neben mich gesetzt und wollte mich umarmen. Ich hab aber weiter auf unsere **Couch gehaut**. Bis es nimmer ging. Dann hat Mama **mich doch umarmen** dürfen. Und Mama hat gesagt, wir werden eine Lösung finden.

Klara kann doch mitfahren zur Oma. Da gibt es auch immer Eis. Und dann hat es mir auch ein **wenig leid getan**, dass ich vorher **so wütend war**."

Was macht dich so richtig wütend?

SUPER-MENTI fragt:

Was kann helfen, dass der Wut-Vulkan nicht so stark ausbricht?



Denk an dich und deine Wut. Kreuze an!

- ☐ Dass **meine Eltern mir zuhören** und sich für mich Zeit nehmen.
- ☐ Dass ein großer **Polster** bereit liegt, auf den ich **schlagen** kann, ohne dass ich etwas kaputt mache.
- ☐ Dass ich **Musik höre**.
- ☐ Dass ich drei Mal **ums Haus laufe**.
- ☐ Dass ich meine **Katze streichle**.
- ☐ Dass ich ein **Bild male**.

Was könnte dir sonst noch helfen? Hast du Ideen?

SUPER-MENTI erklärt:

Die Wut zeigt dir, dass etwas nicht passt oder dir gegen den Strich geht. Dein Körper sammelt dann schnell Energie für einen Wutanfall. Deine Wut hat immer einen Grund. Wenn du rechtzeitig merkst, warum du wütend bist, kannst du die Energie vielleicht besser nutzen und eine gute Lösung finden.

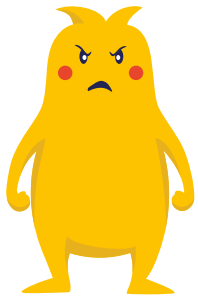
Mentis Fotoalbum

Auf der Vulkan-Insel wohnt auch ein Wut-Monster. Wie sieht es aus? Welche Farbe hat es?

Zeichne dein Wut-Monster!

Super-Mentis Wutprobe

EXPERIMENT



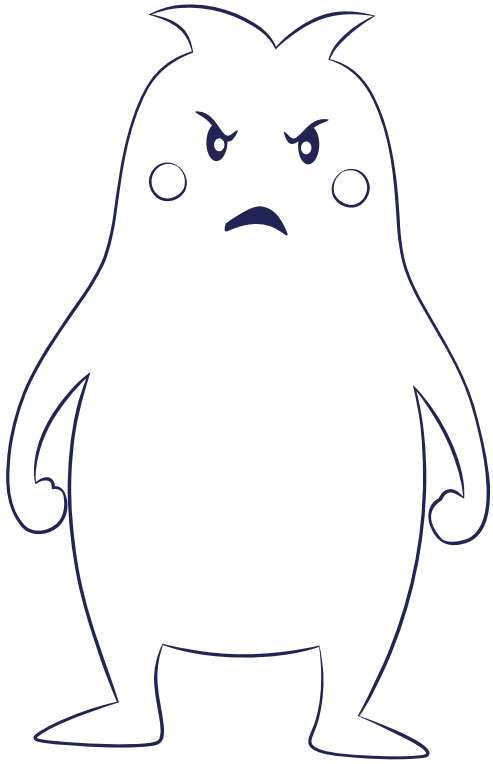
Mach ein wütendes Gesicht und dazu dein Wutgeräusch. Wie hört sich das an, furchterregend? Und bei deinen Eltern und Geschwistern oder Oma und Opa?

Machen die alle andere **Wutgeräusche** oder klingen die ähnlich? **Macht die Wutprobe!**

Mentis Fotoalbum

Auf der Insel der Wut

Wo kommt die Wut raus? Zeichne ein, wo bei dir **die Wut im Körper** steckt.



So wirst du deine Wut los:



Hinter Wut steckt oft etwas anders. Es kann sein, dass du hungrig bist oder traurig, weil du ausgeschlossen wurdest.

- **die Wut wegatmen**
  Ganz tief Luft holen, die Luft anhalten, bis drei zählen und dann mit einem Mal die Luft wieder ausstoßen und dazu ein lautes Ha. Wiederhole das ein paar Mal.

- **die Wut abschütteln**
  Hüpfe wild durch die Gegend und schüttle die Wut ab.

- **Schattenboxen**
  Stell dir einen Gegner vor und boxe ihn in der Luft an.

- **die Wut fliegen lassen**
  Schreibe oder zeichne deine Wut oder deine Sorgen auf einen Zettel. Dann zerknülle und zerreiße ihn oder mach einen Papierflieger daraus.

- **Wutwörter**
  Denke dir witzige Schimpfwörter wie „krötige Kratzbürste“, „grauenhafter Grottenolm“, „schlabbriger Schneckenschleim“, bis du selber lachen musst.



Auf der Insel **der Traurigkeit**



Mitten im großen Meer liegt **trübselig** eine Insel, das nächste Ziel auf der großen Reise. Menti wird es schwer ums Herz. „Das ist die **Insel der Traurigkeit**!“, erklärt Super-Menti. „Die Traurigkeit ist eine der mächtigen Inseln im Reich der Emotionen. Sie hilft uns, wenn wir **Abschied nehmen**, **Kummer** oder **Herzschmerz** haben.“

„Wenn ich mir mit dem Hammer auf den Finger haue, meinst du?“ Super-Menti lacht: „Nein, das tut zwar weh, aber du wirst nicht traurig sein. Du kennst vielleicht **Heimweh**, wenn du bei Oma übernachtest, aber auch gern bei Mama und Papa wärst? Oder dein **Lieblingsstofftier** dir beim Einschlafen **fehlt**. Dann bist du traurig und es tut dir irgendwie weh. Das hilft dir mit **schwierigen Dingen** fertig zu werden. Traurigkeit ist eine **Schutz-Emotion**.“



Menti senkt den Kopf und schaut zu Boden: „Ich weiß noch genau, als die Kinder auf der Geburtstagsfeier meines Bruders meinen **Plüschfreund Hoppel** aus meinem Zimmer holten und an Beinen, Armen und Ohren anzogen, bis er **kaputt** war.“ Menti hat **Tränen** in den Augen und erzählt weiter: „Ich war sehr **traurig** … und **gleichzeitig wütend** darüber, was sie Hoppel angetan haben!“

„Traurigkeit ist bei jedem anders und trotzdem ist manches gleich: **Wut, Verzweiflung, Angst** … kommen fast immer vor, wenn wir **traurig sind** und das ist auch gut so“, weiß Super-Menti. „Wie lange dauert Traurigsein?“, will Menti wissen. „Das ist unterschiedlich, aber **großer Kummer** darf auch nach **längerer Zeit** noch wehtun.“

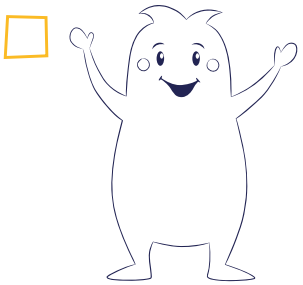
Menti sieht den Traurigkeits-Regen und den immer größer werdenden Tränensee auf der Insel. Jetzt fallen ihm auf einmal viele traurige Erlebnisse ein. Wie gut, dass Super-Menti hier **an seiner Seite ist**. **Nicht alleine sein** ist wie ein **Tränenschirm**. Gleich wird alles leichter und hinter dem Schirm taucht die Sonne wieder auf.



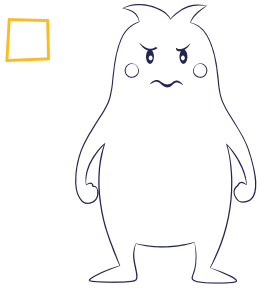
Wenn man ganz traurig ist, wie sieht man da aus?

SUPER-MENTI fragt:

Kreuze an.





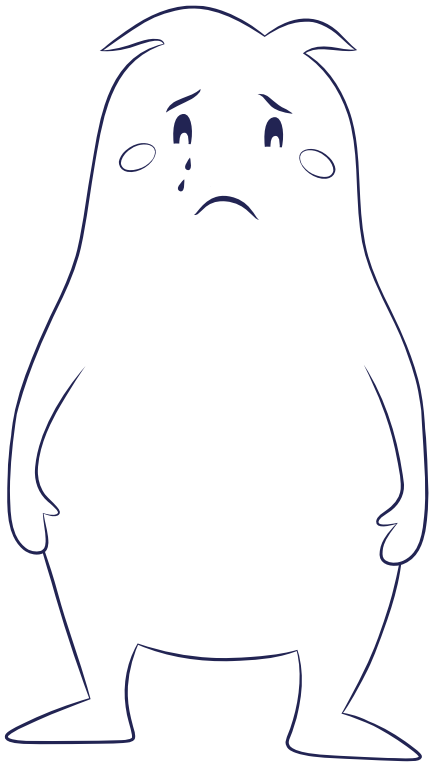


Mentis Fotoalbum

Auf der Insel der Traurigkeit

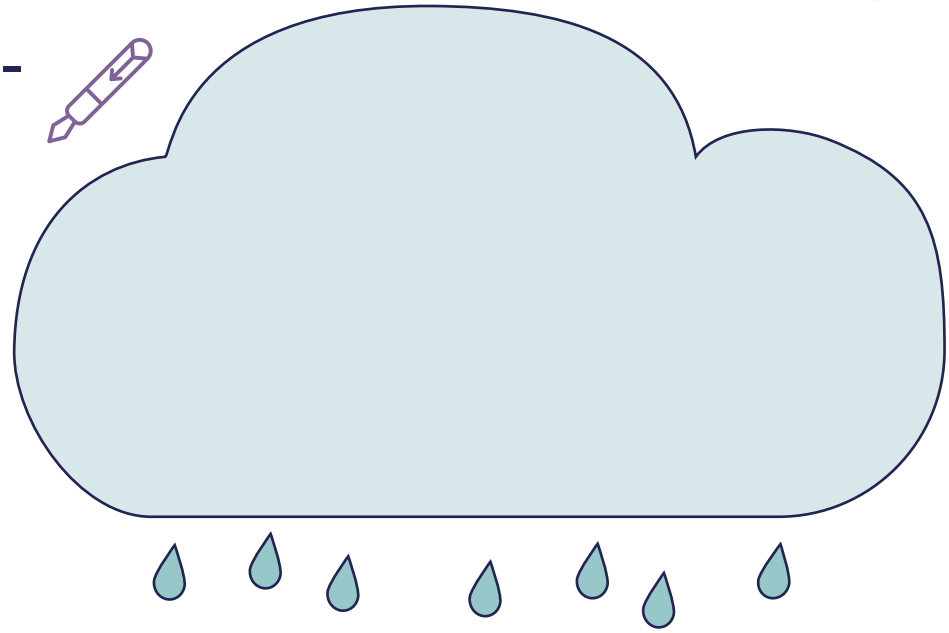
Wo genau spürst du es, wenn du traurig bist?

Markiere die Stellen!



Traurigkeits-Wolke

Schreibe in die Wolke, was dich in letzter Zeit **besonders traurig** gemacht hat.



Wann regnet es aus deiner Wolke?

Was macht dich traurig? **Ergänze und male** die Tränen aus. Je mehr **du ausmalst**, umso trauriger macht es dich.

Probleme in der Schule	
Streit mit Freundinnen und Freunden	
Eifersucht zwischen Geschwistern	
kleine Verletzungen	
Heimweh	
Abschied, weil Urlaub zu Ende ist	
Lieblingsspielzeug geht verloren	
Trennung der Eltern	
Umzug	
Haustier oder geliebte Person stirbt	

Dein Tränenschirm

Was hilft dir, wenn du traurig bist? **Zeichne oder schreibe es unter den Schirm.**



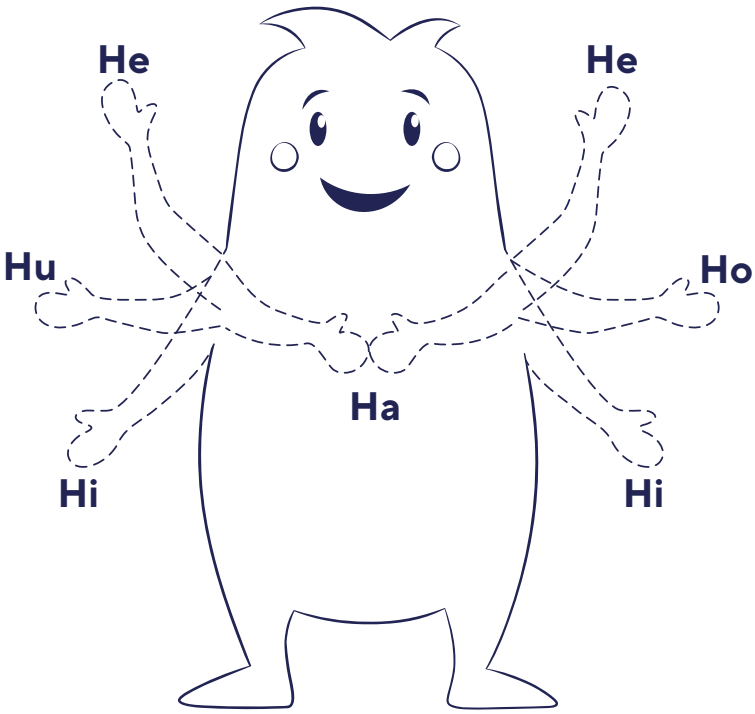
SUPER-MENTI erklärt:

Ein Tränenschirm hilft, wenn man traurig ist. Das können liebe Menschen sein, die bei dir sind und dich trösten. Aber auch ein heißer Kakao, eine Wärmeflasche oder dein Lieblingskuscheltier sind tolle Tränenschirme, wenn du sie brauchst.

Das kann dir helfen, wenn du dich nicht gut fühlst:



Stell dich gerade auf und sprich laut:
ha – he – hi - ho – hu. Mit jeder Silbe drückst du beide Hände kraftvoll in eine Richtung:



Ha – Hände nach vorne
He – nach oben
Hi – nach unten
Ho – nach links
Hu – nach rechts

Das machst du so lange, bis du dich besser fühlst.

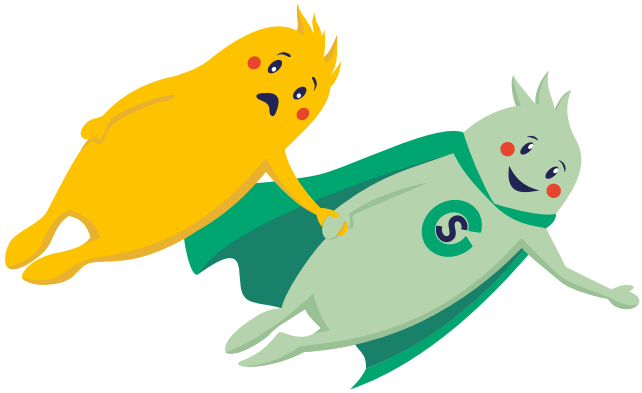
Wie sieht dein Gesicht aus?



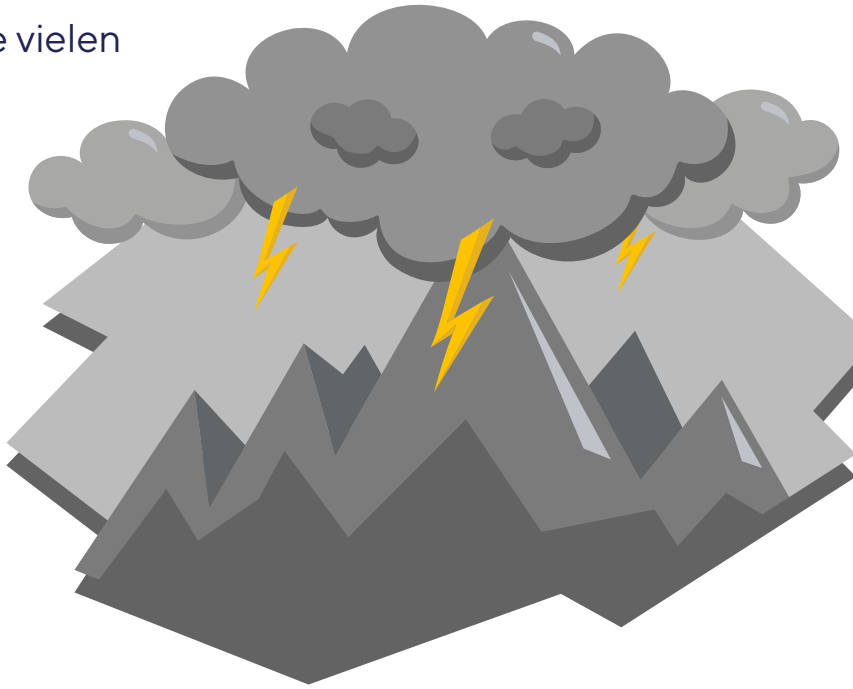
Versuche **traurig** zu schauen und **dabei zu lachen**. Du wirst sehen, das geht nicht.

Was ist bei dir stärker?

Auf der Insel **der Angst**



Die Reise von Menti und Super-Menti geht weiter. Beeindruckt blicken sie im Flug auf die vielen Inseln der Emotionen hinab, die **so unterschiedlich** sind. Mit allen zusammen fühlen sich die Menschen **lebendig**. Der Blick von Menti bleibt auf einer Insel hängen.



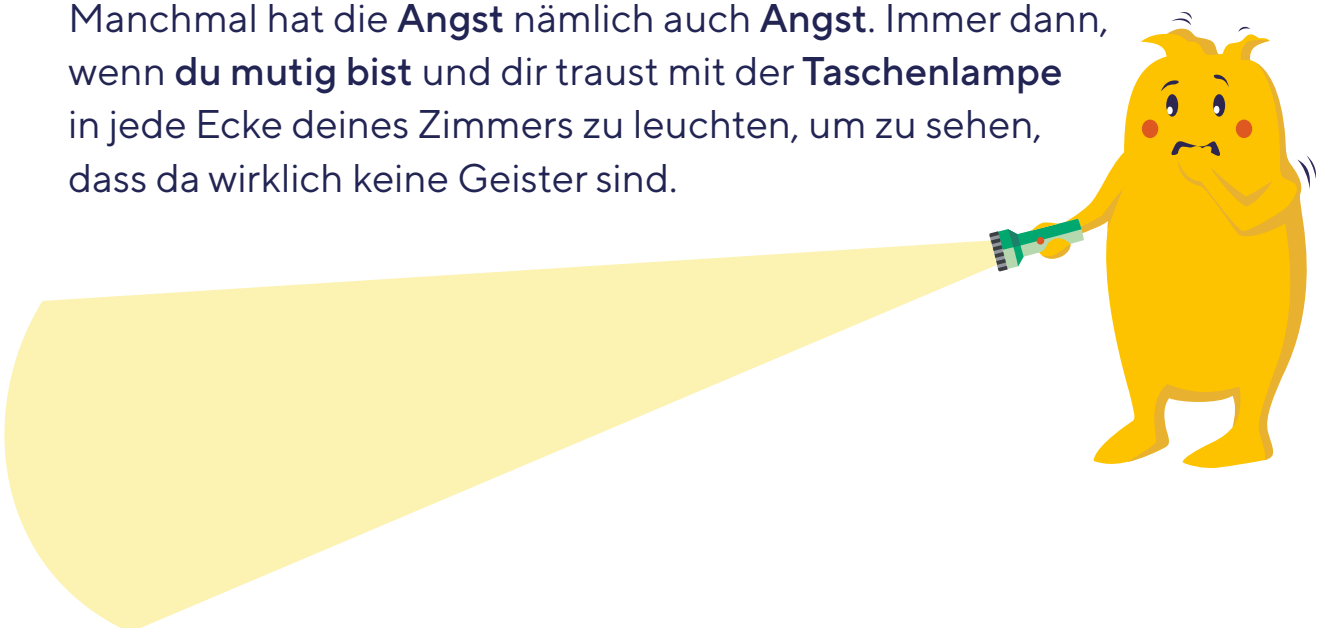
„Super-Menti, was ist das für eine Insel? Die ist mir **unheimlich**, da zieht's mich nicht hin! Kommt von hier das Gefühl, wenn ich **Angst im Dunkeln** habe? Ich kann dann nicht einschlafen, obwohl ich weiß, dass es keine Geister unter meinem Bett gibt. Und ich dann zu meinen Eltern ins Bett schlüpfe“, schauert es Menti.
Seine **Augen** sind **aufgerissen** und der **Mund** steht **offen**. „Du hast recht, das ist **Angst**. Auch diese ist wichtig“, erklärt Super-Menti. Für Menti steht fest: „Nein, nein, die schau ich mir nicht genauer

an, diese Insel lassen wir aus!“ Aber da legt Super-Menti auch schon los, sie sind im Landeanflug.

„Angst ist zwar eine **unangenehme Emotion**, aber sie zeigt dir, was **dir gut tut** und was **für dich gefährlich** ist. **Sie beschützt dich also**. Hast du Angst, so warnt sie dich gut aufzupassen und ist somit wie **Wut** und **Traurigkeit** eine **Schutzemotion**. Das ist ganz natürlich und kann auch etwas Gutes sein. Denn Angst kann auch dafür sorgen, dass wir **schneller rennen** können oder **aufmerksamer** sind. „Wie meinst du das, Super-Menti?“ „Wenn ein **Gewitter** kommt, wie man es da auf der Insel auch gut sehen kann, dann ist es gut, wenn du Angst bekommst. Denn dann bleibst du **drinnen** und siehst dir so in Ruhe alles an, bis du wieder sicher nach draußen gehen kannst.“

„Manchmal spielt uns die Angst auch **Streiche** und sorgt dafür, dass wir uns fürchten, obwohl wir in Sicherheit sind. Zum Beispiel, wenn wir vor **Geistern im Dunkeln Angst** haben. „Aber weißt du was, ich verrate dir ein Geheimnis“, flüstert Super-Menti.

Manchmal hat die **Angst** nämlich auch **Angst**. Immer dann, wenn **du mutig bist** und dir traust mit der **Taschenlampe** in jede Ecke deines Zimmers zu leuchten, um zu sehen, dass da wirklich keine Geister sind.



Oder wenn dich eine **liebe Person an der Hand** nimmt und mit dir gemeinsam eine Situation, die dir Angst macht, meistert. Dann **verschwindet die Angst**. Denn Mut und Liebe mag sie gar nicht. Und immer wenn die Angst Angst bekommt, wirst du **mutiger und stärker.**

Menti spürt schon, dass es ihm besser geht. Vielleicht sind die Ausflüge auf die Insel der Angst doch sehr wichtig, denkt er.

Wann hast du Angst?



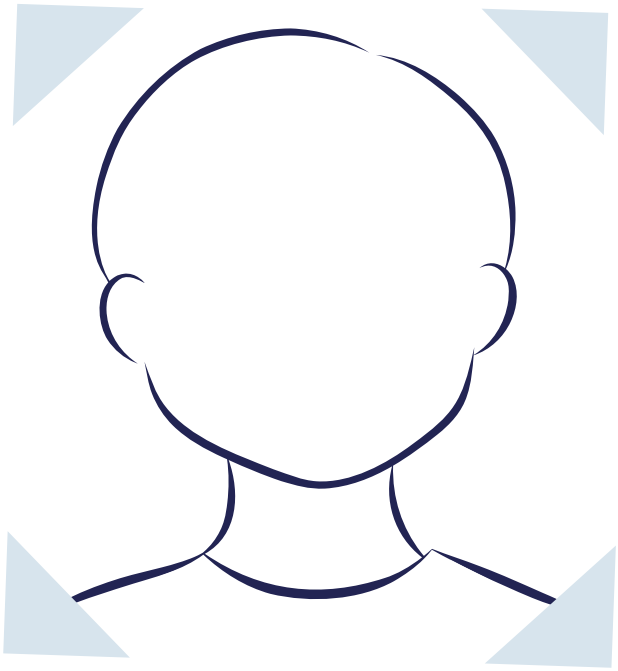
Kreuze an und ergänze!



Ich habe Angst,

- ☐ wenn meine Eltern **streiten**.
- ☐ wenn Mama und Papa mit mir **schimpfen**.
- ☐ wenn ich **schlimme Sachen** träume.
- ☐ dass andere mich **nicht mögen**.
- ☐ wenn ich **allein bin**.
- ☐ wenn es **dunkel ist**.
- ☐ in der Schule **keine guten Noten** zu bekommen.
- ☐ dass mich andere **auslachen**.
- ☐ vor **Hunden**.
- ☐ mich beim Fahrradfahren zu **verletzen**.
- ☐ bei einem **Gewitter**.
- ☐ vor **Monstern** oder **Bösewichten**.
- ☐ _____

Mentis Fotoalbum



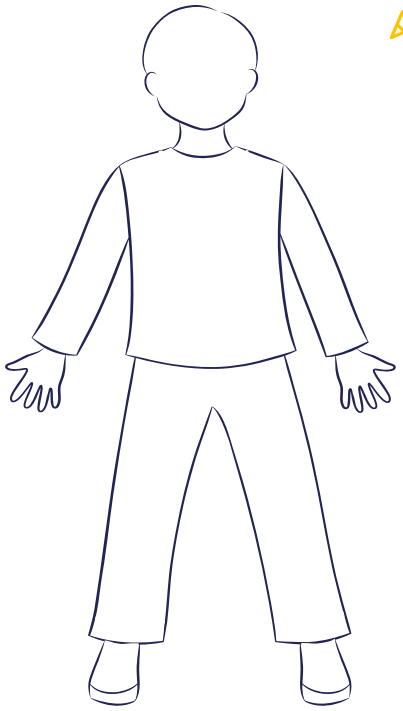
Auf der Insel der Angst

So sieht Angst aus.
Zeichne dein Gesicht.

Auch Super-Menti hat manchmal Angst.

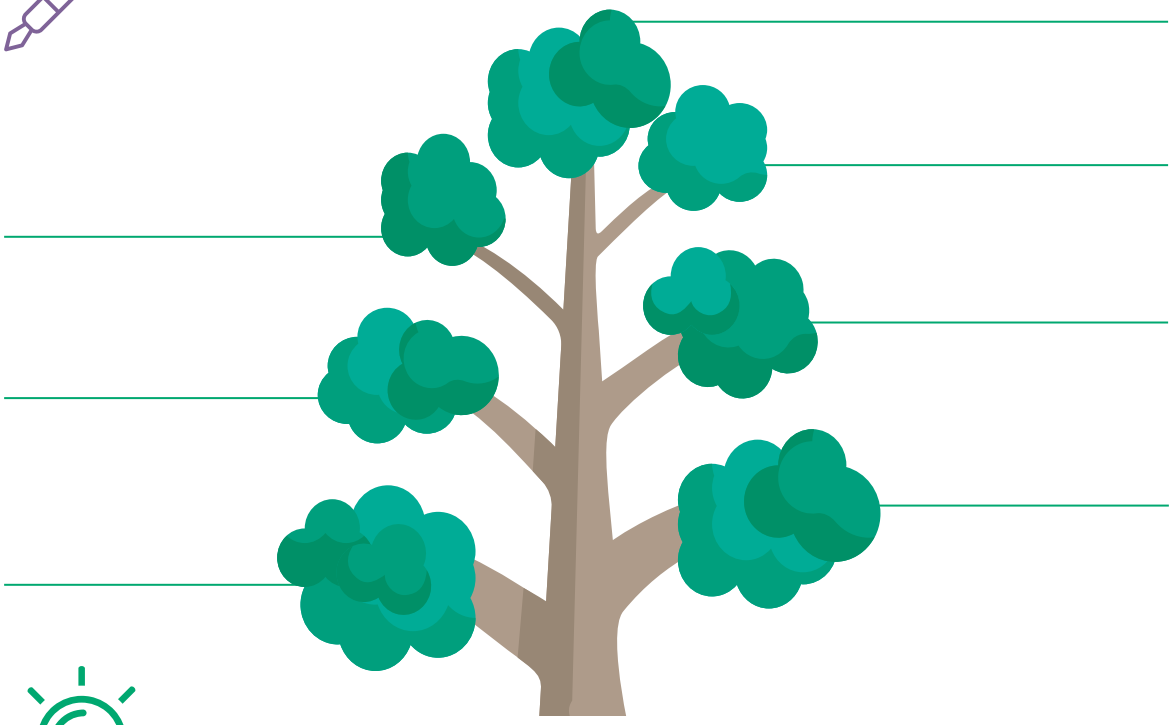
Er hat schon eingezeichnet, wie er diese spürt: als **Stein im Bauch**, **Hitze in der Brust**, **kalte Hände** und **Blitze im Kopf.**
Wie sieht das bei dir aus?





Mentis Fotoalbum

Angstbäume wachsen auf der Insel der Angst.
Unten auf den **dicksten Ästen** sitzen deine **größten Ängste**.
Schreib wovor du Angst hast.



SUPER-MENTI erklärt:

Typisch für Angst sind Herzklopfen, Anspannung, Schwitzen und Zittern am ganzen Körper. Der Körper wittert Gefahr und ist sofort bereit, zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn die Angst sich beruhigt, dann sind wir oft erschöpft, weil der Körper hart gearbeitet hat.

Was ist für dich richtig?

SUPER-MENTI fragt:

Male die **Sprechblasen** aus. Ergänze, was dir noch dazu einfällt.

Alle Menschen haben Angst.

Nur Feiglinge haben Angst.

Angst darf man niemals zeigen.

Aus Angst kann ich lernen.

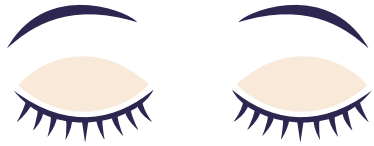
Angst schützt mich vor Gefahren.

Ich habe immer Angst.

Wisch und weg

EXPERIMENT

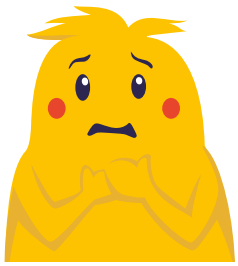
1. Schließe deine Augen und stell dir deine Angst als Bild vor. **Was siehst du?**
2. Stelle dir vor, du wischst all die Sorgen und Ängste, die du siehst, weg. An diese Stellen kommen Bilder, die dir sehr **angenehm** sind. Stelle sie dir ganz genau vor.
3. Jetzt mach die Augen wieder auf.



Dein Angstdreieck

Gefühle bestimmen, wie du dich verhältst. **Zum Beispiel:** Wenn du im Bett liegst und es ist dunkel, bekommst du **Angst vor Geistern**. Diese Angst fühlst du wie einen **Kloß im Hals**. Was denkst du? Fürchtest du dich vielleicht, dass die Geister böse sind und dir was antun könnten? Was tust du? Du ziehst dir die **Decke ganz weit über den Kopf** oder gehst zu Mama und Papa.

Überlege dir was los ist, wenn du Angst hast:

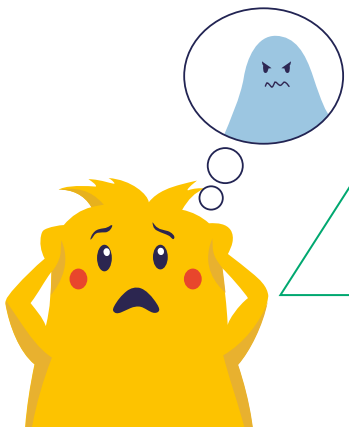


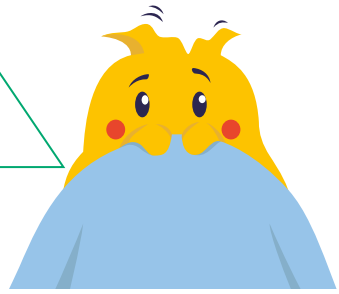
Was fühlst du?

_____

_____

_____





Was denkst du?

_____

_____

_____

Was tust du?

_____

_____

_____

Abflug von der Insel der Angst



Wie kannst du dich wieder besser fühlen?
Der erste Schritt: Du erkennst, dass du gerade auf der Insel der Angst bist – was würde dich **beruhigen** oder dir dabei **helfen**, die Insel zu verlassen? Schreibe es auf!



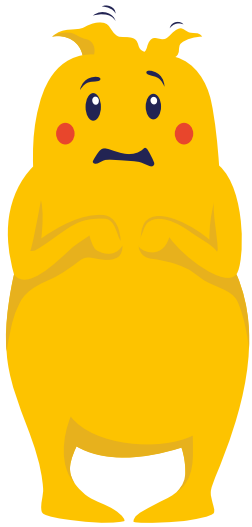
Kuscheltier umarmen,

Der zweite Schritt ist Mut. Sei **mutig** und stelle dich der Angst. Die Angst wird dann mit der Zeit **kleiner**. Du brauchst nur ein bisschen Geduld und Mut.

So spricht man auf der Insel der Angst:

Meine Haare **stehen mir zu Berge**.
Vor Schreck bin ich **ganz starr**.
Mir rutscht das **Herz in die Hose**.
Ich bringe **keinen Ton** hervor.
Mir **zittern** die Knie.
Ich bin **schweißgebadet**.
Vor Angst **klappere** ich mit den Zähnen.

Kennst du das auch?



Auf der Insel **des Ekels**



„Ihh, was **riecht** hier so **übel**? Da wird mir ja schlecht!“, graust es Menti. Die beiden Freunde haben die Insel der Angst verlassen und fliegen weiter. „In der Tat. Wir riechen schon unser nächstes Ziel“, spricht Super-Menti, „das ist die **Insel des Ekel**. Angst und Ekel sind **benachbarte Inseln**. Oft sind die zwei schwer zu unterscheiden. So können **verschiedene Tierchen**, vorwiegend **Spinnen**, auf der **Insel Ekel** aber auch auf der **Insel Angs**t leben.“

„Ja“, lacht Menti, „meine Mama hat **Angst vor Spinnen**. Ich finde sie niedlich. Aber ich halte es fast nicht aus, wenn die Kreide auf der Schultafel quietscht. Da stellt es mir die Haare auf. Ist das Ekel?“

„Oh ja. Ekel hängt eng damit zusammen wie etwas **riecht**, **schmeckt, sich anfühlt** oder auch **anhört**“, erklärt Super-Menti. „Angst und Ekel liegen nebeneinander – weil beide auch wichtig sind: **Sie schützen uns vor Gefahren.**

Ekel warnt uns vor Dingen, die **giftig** sind oder uns **krank machen**



könnten. Ekel ist oft mit Essen, das man nicht mag, verbunden. „Der Körper schützt sich so selbst. Damit ist sicher, dass du nichts **Verdorbenes oder Schimmeliges** isst, das dir schaden könnte. Im Extremfall musst du dich übergeben“, erklärt Super-Menti das Besondere an dieser Insel.

„Das ist schon toll, wie unser Körper funktioniert!“ „Nur manchmal ist das **Ekelgefühl unnötig** oder übertrieben. Eine quietschende Kreide ist ja nicht gefährlich. Aber ein **fauliges Ei** schon. Es stinkt, damit du es nicht isst. Dein Körper geht also auf Nummer sicher und sagt Stopp.“



Der Ekeltest

EXPERIMENT

Schau in den Spiegel und denke an etwas **richtig Ekeliges!** Vermutlich hast du deine **Augen zusammengekniffen**, die **Nase gerümpft**, deine **Stirn gerunzelt** und die **Wangen, Oberlippe hochgezogen** und die **Mundwinkel nach unten**.



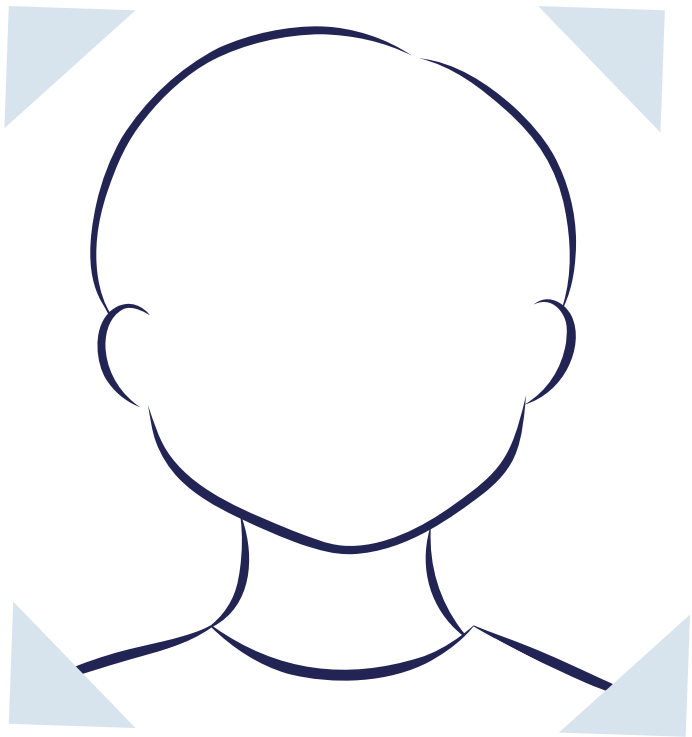
Überall in der Welt verstehen Menschen diesen Gesichtsausdruck: **Du fühlst Ekel.**

Mentis Fotoalbum

Auf der Insel des Ekels

Wie sieht **dein Gesicht** auf dieser Insel aus? Zeichne ein Bild.





Diese ekeligen Tierchen wohnen hier.



Male das Bild mit deinen **Lieblings-farben** aus!

Schreibe auf was du ekelig findest!

_____

_____

SUPER-MENTI erklärt:

Wusstest du, dass Ekel uns helfen kann zu überleben? Menschen ekeln sich meistens vor Dingen, die krank machen oder gefährlich sein könnten. Ekel ist eine Schutz-Emotion.

Gedanken-Navi



Ein Navi hilft Menschen dabei den **richtigen Weg** zu finden, um ans Ziel zu kommen. Viele verwenden ein Navi im Auto.

Zuerst musst du verstehen, **dass Ekel dazu da ist, dich zu schützen.** Zum Beispiel:

Dich ekelt vor



einer Spinne



fauligem Obst

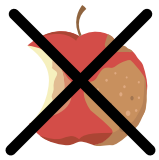
Geht es um **deine Sicherheit** oder gaukelt dir dein Gehirn etwas vor?
Dein Gedanken-Navi zeigt zwei Wege an:

Du nimmst die Abzweigung, wenn du merkst, dass es gar nicht gefährlich ist. Die Spinne ist harmlos!



Mit der Zeit wird der Ekel immer weniger.

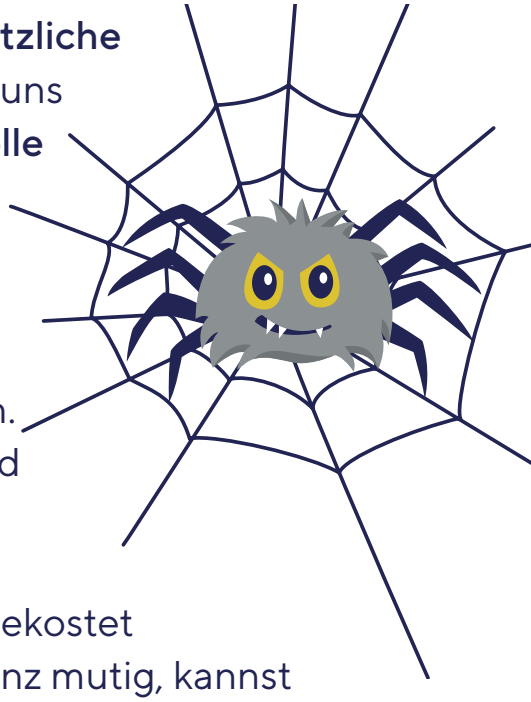
Du gehst diesen Weg weiter, wenn du denkst, der Ekel schützt dich.
Finger weg von fauligem Obst!



SUPER-MENTI fragt:

Du ekelst dich vor Spinnen, Schlangen oder anderen Tieren?

Du siehst eine Spinne und ekelst dich wahnsinnig davor. Beobachte sie einmal in Ruhe. Was hast du alles schon über Spinnen gelernt? Spinnen sind sehr **nützliche Tiere** - sie **fressen** die **lästigen Insekten**, die uns jeden Sommer belästigen. Und sie **bauen tolle Netze**.



Vielleicht traust du dich als **nächsten Schritt**, die Spinne in einem **Becher zu fangen** oder auf ein **Blatt krabbeln** zu lassen. Die Spinne wirkt dabei schon **viel kleiner** und nicht mehr so bedrohlich.

Das hat dir sicher schon viel Überwindung gekostet und du kannst **stolz auf dich** sein. Bist du ganz mutig, kannst du dir die Spinne noch auf die Hand setzen. So werden diese Tiere für dich **immer interessanter.**



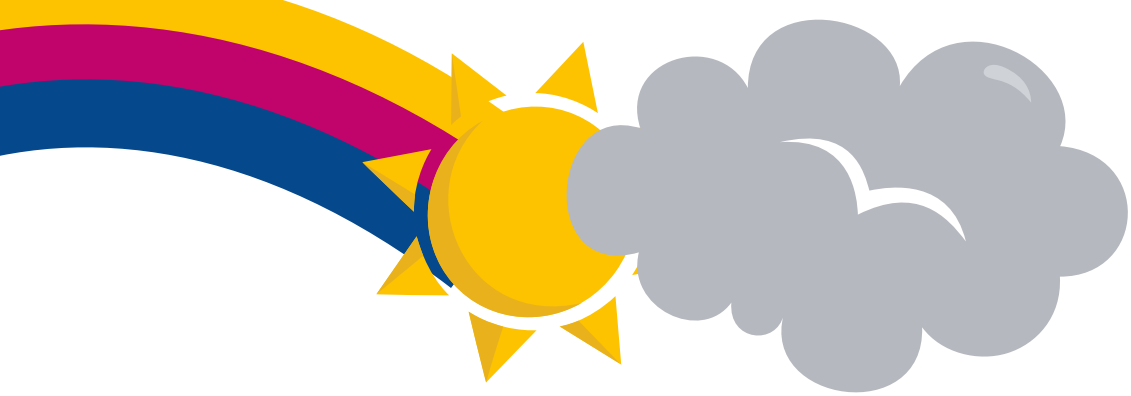
Auf der Insel **der Überraschung**



„Hast du schon einmal einen **Regenbogen** gesehen, Menti? Heute fliegen wir gemeinsam auf die **Insel der Überraschung**. Dort gibt es die tollsten Regenbögen“, verrät Super-Menti beim Anflug.
Ein Regenbogen entsteht, wenn die **Sonne scheint** und es **gleichzeitig regnet**. Das passiert nicht so oft. „Wir wissen dann auch nicht, ob die Sonne mehr die fröhlichen oder mehr die düsteren Farben beleuchtet. Wir müssen uns überraschen lassen“, erklärt Super-Menti. Und noch was: „Wenn du dich auf der Insel umsiehst, wirst du immer wieder überrascht sein. Da kommen die merkwürdigsten Dinge vor.“

Im ersten Moment bist du für ein paar Sekunden verwundert. Sobald **du begreifst**, was passiert ist, ist es auch mit der Überraschung **schon wieder vorbei**. Dann bleibst du entweder hier und siehst dir alles noch ein wenig genauer an oder du fliegst gleich weiter auf eine der anderen Inseln. Das hängt davon ab, ob das was du gesehen hast, **Freude, Traurigkeit, Wut, Angst** oder **Ekel** bei dir auslöst.“

„Das heißt also, dass es sehr schöne Überraschungen gibt, aber auch weniger schöne?“, will Menti jetzt wissen. „Genau“, meint Super-Menti, „und weißt du was?



Nicht für jedes Kind ist ein und dieselbe Überraschung gleich schön.“

Super-Menti hat ein Beispiel: **Freut** sich das eine Kind über eine **Geburtstagsüberraschung** mit Freunden, hat ein anderes Kind mit solchen Überraschungen **keine Freude**. Es hat vorher nichts davon gewusst und fühlt sich überrumpelt.

„Siehst du Menti, auch eine eigentlich schöne Sache kann zu Tränen aber auch zu Freudensprüngen führen.“



Welche Überraschungen hast du schon erlebt?



Schreibe sie auf!



Fallen dir Momente ein, in denen du dich über eine Überraschung **sehr gefreut hast**?

_____

_____

_____

Oder gibt es auch Überraschungen, die dir **zuerst unangenehm waren**?

_____

_____

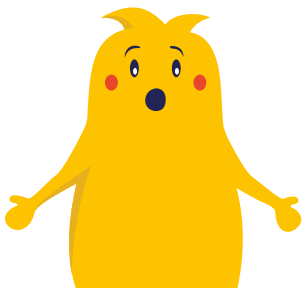
_____

Spieglein, Spieglein



Mach mal vor dem Spiegel ein überraschtes Gesicht!

Übrigens: Auch Tiere können einen überrascht anschauen.



Mentis Fotoalbum

Auf der Insel der Überraschung

Da war ich überrascht!

Zeichne ein Bild davon!

Male den schönsten Regenbogen!

SUPER-MENTI erklärt:

Kennst du Kipp-Bilder? Du siehst ein Bild und erkennst ein Tier. Wenn du genauer hinsiehst, kannst du eine kleine Überraschung erleben. Dann siehst du auf einmal etwas anderes. Probiere es aus. Genau das ist der Grund, warum manche Kinder schöne Überraschungen gar nicht so toll finden. Sie erkennen nicht gleich das Schöne.

Was siehst du bei diesem Kipp-Bild?

Die **Frau** in der Mitte?

Die zwei **Katzen**?



Denis Sazhin - Iconka/shutterstock.com

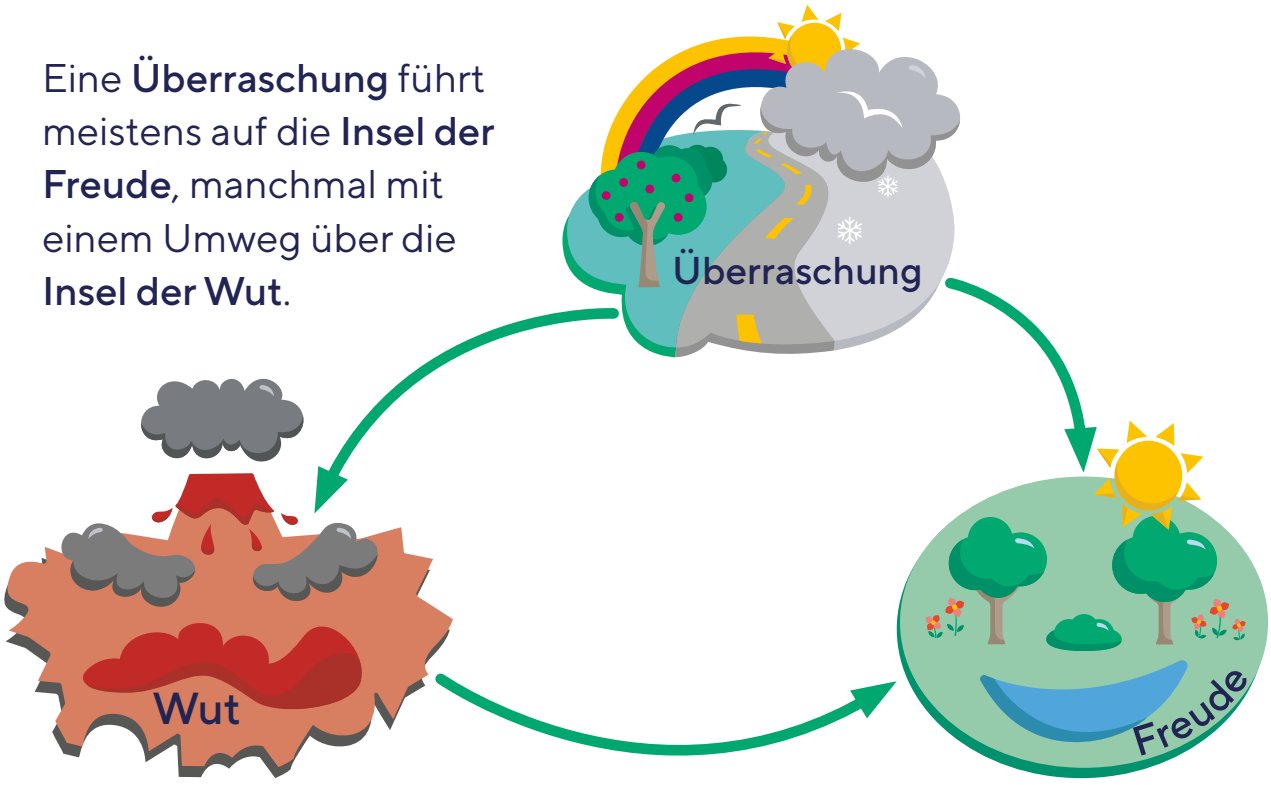
Überrasche jemanden!



Überlege dir **schöne Überraschungen** für liebe Menschen. Das kann **eine Zeichnung** sein, etwas **Selbstgebasteltes**, ein **Gedicht** oder ein **schöner bemalter Stein.** Übergib die Überraschung und schau was passiert.

Eine ganz **andere Überraschung** ist ein **Aprilscherz**. Der kann schon ein **bisschen gemein** sein, meistens aber auch **lustig.** Hast du schon einmal jemanden in den April geschickt? Oder bist du selbst auf einen Aprilscherz hereingefallen? Denk dir doch für den nächsten 1. April gleich einen Scherz aus. **Was fällt dir ein?**

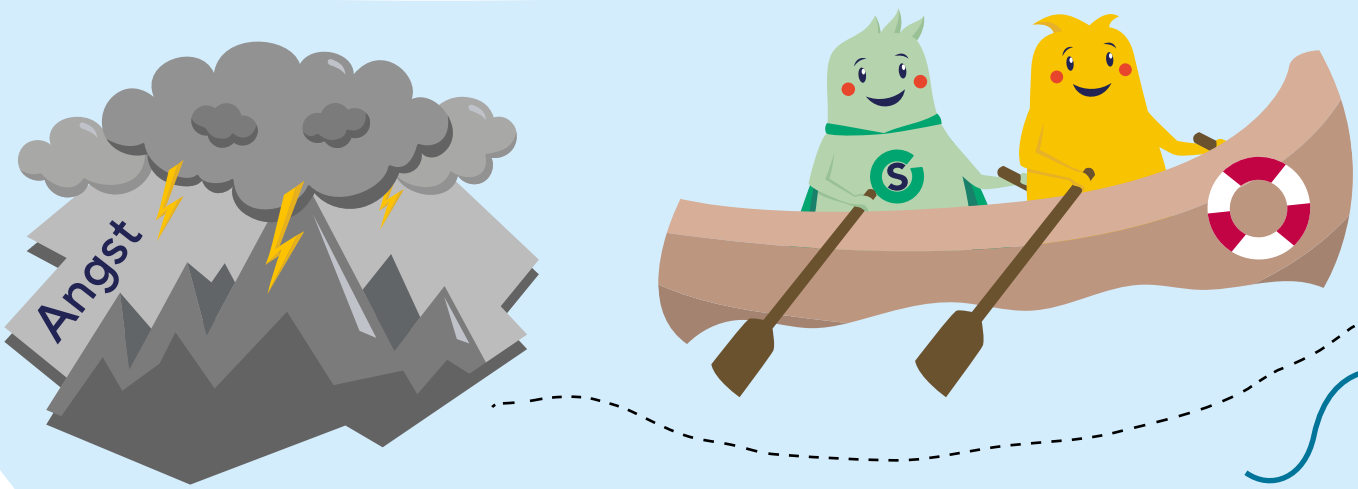
Eine **Überraschung** führt meistens auf die **Insel der Freude**, manchmal mit einem Umweg über die **Insel der Wut**.



Von einer Insel **zur nächsten**

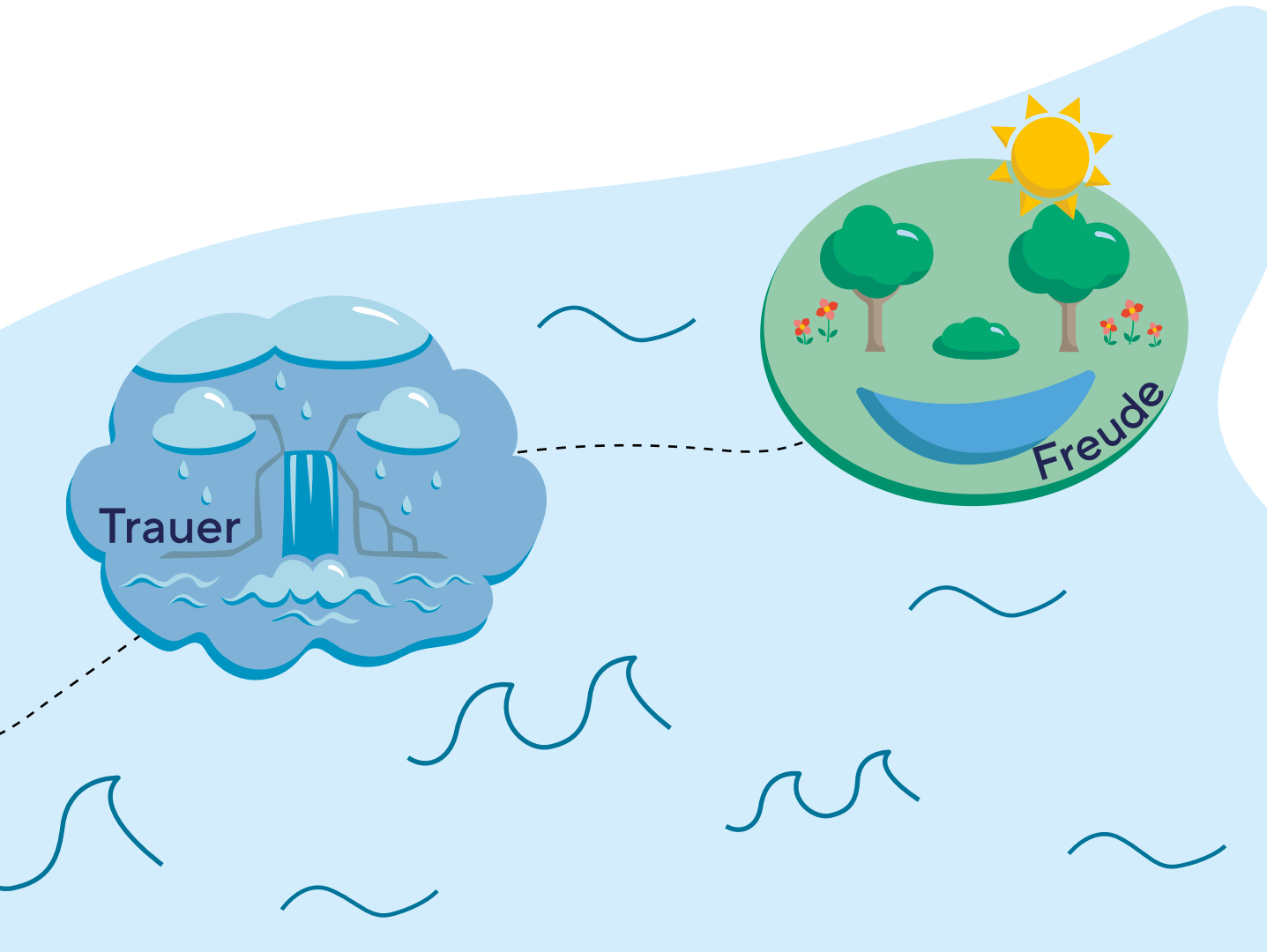
„Wow, jetzt habe ich viel über das Reich der Emotionen gelernt. Super-Menti, sag mal, wie lange bleibt man auf jeder Insel? Und wie kommt man wieder weg?“, macht sich Menti Gedanken.
„Dass du diese Frage stellst, ist sehr wichtig, Menti. Vor allem **Angst, Trauer, Wut** und **Ekel beschützen** uns ja. Sie sind dazu da, dass dir nichts passiert und du gewarnt wirst. Sobald du merkst, dass du auf dieser Insel bist und **etwas änderst** oder dir Hilfe suchst, **wird diese Emotion schwächer**. Dann hast du wieder genügend Wind, um mit dem Boot auf eine andere Insel zu fahren“, erklärt Super-Menti.

Ist das wirklich immer so einfach? „Ja“, meint Super-Menti, „aber wenn man so richtig auf einer Emotionsinsel landet, dann sieht man alles nicht so klar und kann verzweifeln. Sieht man sich gut um, dann kommt man dahinter, warum man gerade auf dieser Insel ist.“



„Und was soll das bringen?“, will Menti wissen. „Dass man was ändert“, schlägt Super-Menti vor. „Manchmal reicht es, wenn du den anderen sagst, warum du so wütend oder traurig bist. Vielleicht helfen dir die anderen dann sogar.“

Super-Menti zeigt auf das Meer. An manchen Stellen weht der Wind sehr stark, da kommen auch riesige Wellen am Ufer an. Manche Welle fängt klein an und wird dann immer größer und größer - manchmal auch bedrohlich groß. Aber irgendwann bricht die Welle und wird immer **kleiner und kleiner und läuft ganz aus**. So ist das auch bei Emotionen. Die bleiben nicht ewig, auch nicht die tollen wie Freude oder eine schöne Überraschung.



Gewinnen und verlieren



Stell dir mal vor, du spielst ein Brettspiel mit deinen Freunden. Es macht großen Spaß und du spielst heute **richtig gut**. Juhu, du hast gewonnen und die **Freude ist groß**. Am liebsten möchtest du, dass diese **Emotion ganz lange anhält.** Tut sie das?

Jetzt erst merkst du, dass einer der Mitspieler, **Martin, richtig wütend ist**, weil er verloren hat. Ihr müsst alle gemeinsam aufpassen, dass nicht gleich die Spielfiguren durch den Raum fliegen. Was ist denn nur auf einmal mit Martin los? **Ist es dir auch schon einmal so ergangen beim Verlieren?** Findest du das blöd, dass Martin so reagiert? Glaubst du, macht er das absichtlich?

Wie könnte man Martin helfen?

SUPER-MENTI erklärt:

Es gibt Schutz-Emotionen wie Traurigkeit, Wut, Angst oder Ekel, die empfinden wir als eher unangenehm. Und es gibt Kraft-Emotionen wie Freude und Überraschung, die wir als überwiegend angenehm erleben. Sie alle haben aber das Ziel, dass es uns gut geht und wir Gefahren nicht übersehen.

Kannst du Emotionen unterscheiden?

In welchen Situationen sind bei dir **Kraft-Emotionen** und wann aber auch **Schutz-Emotionen** aufgetreten? 2 Beispiele stehen schon da. Fällt dir zu allen 6 Emotionen etwas ein?

Kraft-Emotionen:

Freude: mit Freunden in der Pause spielen,

Überraschung: _____

Schutz-Emotionen:

Traurigkeit: _____

Wut: _____

Angst: am Abend im Dunkeln beim Einschlafen,

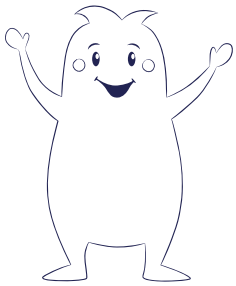
Ekel: _____

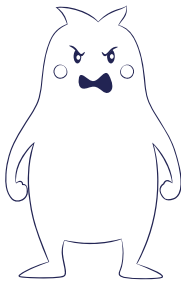
Welche Emotion zeigt dein Körper?

EXPERIMENT

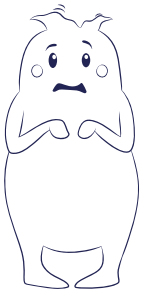
Über unseren **Körper** werden **Emotionen** wahrgenommen und ausgedrückt. Jede **Körperhaltung** ist mit **Emotionen** verknüpft. Kannst du die passende Emotion erraten? Ordne sie den Bildern zu.

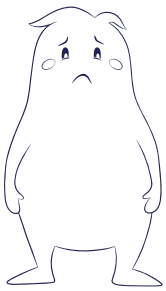
Menti fühlt ....
Traurigkeit, Ekel, Freude, Wut, Angst, Überraschung













Probiere die einzelnen Körperhaltungen selber aus.
Merkst du einen Unterschied?

Zeige deine Emotionen

Was tust du? Schreibe weiter.

Ich bin glücklich. Das erkennt man daran, dass _____

_____

Ich bin traurig. Das erkennt man daran, dass _____

_____

Ich bin wütend. Das erkennt man daran, dass _____

_____

Ich habe Angst. Das erkennt man daran, dass _____

_____

Mentis Fotoalbum

Du bist

- ☐ **glücklich**
- ☐ **wütend**
- ☐ **ängstlich**
- ☐ **traurig**

Kreuze an und zeichne, wie du dann aussiehst!

Wie kommen wir zur Insel der Freude zurück?



Lachen: einfach ohne Grund lächeln oder laut loslachen. Mundwinkel nach oben, dann Zähne zeigen und dann richtig laut loslachen. Probier es mit deiner Familie oder deiner Klasse aus.

Siegerpose: Streck die Arme hoch in die Luft und lächle. Stelle dir vor, du hättest einen tollen Sieg errungen und geh so durchs Zimmer.



Starkes Tier: Wie bewegt sich das? Probier es aus. Welches starke Tier möchtest du sein?

Baum: Stell dich aufrecht hin. Die Beine sind etwas auseinander, Arme weit zur Seite strecken und den Kopf leicht anheben. Schließe die Augen. Stell dir vor, wie deine Füße tief im Boden verwurzelt sind, während der Kopf zugleich Richtung Himmel gezogen wird. Diese Übung 1 bis 2 Minuten halten.

Kuschelecke: Richte dir einen kleinen Bereich ein mit ein paar Polstern oder Kuscheltieren. Hier kannst du kurz deine Emotion richtig rauslassen: weinen, wütend auf den Polster schlagen oder Schutz suchen, wenn du Angst hast. Danach ist meist alles schon ein wenig leichter.



Super-Kraft: Ein Super-Schutzanzug kann toll helfen. Du kannst dir selber Socken zu Super-Kraft-Socken machen oder ein T-Shirt bemalen und anziehen, wenn du einen besonderen Tag in der Schule vor dir hast. Oder du wählst dir einen Superkraft-Pyjama für die erste Übernachtung bei einem Freund aus.



Reden: Wenn du deine Sorgen einem guten Freund oder deinen Eltern erzählst, geht es dir oft schon besser. Manchmal fällt dir dann schon beim Erzählen eine Lösung ein. Und wenn nicht, hast du auf alle Fälle wen, der für dich da ist.

Sorgenfresser: Gestalte eine kleine Schachtel - das ist dein Sorgenfresser. Schreibe oder zeichne deine Sorgen dann auf einen kleinen Zettel und wirf ihn in die Schachtel. So fütterst du deinen Sorgenfresser. Und schon sind die Sorgen weg!



Bewegung draußen: Draußen zu toben kann dir auch richtig gut tun. Meistens fühlt man sich danach viel besser.

Tanzen: Wenn du zur Insel der Freude willst, drehe die Musik laut auf und hüpfe richtig wild dazu. Was ist dein Lieblingslied?



_____

Emotionen nicht unterdrücken



Hast du schon einmal versucht, einen **Wasserball unter das Wasser zu drücken?** Probiere es aus. Das ist anstrengend. Der Ball kommt immer wieder nach oben.

Wenn man **ständig die eigenen Gefühle unterdrückt**, geht es einem genauso. Außerdem kann man auf Dauer auch krank davon werden.

Probiere es vorm Spiegel aus:

EXPERIMENT

Kannst du **wütend, fröhlich** oder **traurig** schauen? Was denkst du dabei?

- Zeige mit dem **Fuß**, dass du **wütend** bist!
- Zeige mit den **Knien**, dass du **aufgeregt** bist!
- Zeige mit dem **Mund**, dass du **erschrocken** bist!
- Zeige mit der **Nase**, dass du **neugierig** bist!
- Zeige mit den **Schultern**, dass du **erschöpft** bist!
- Zeige mit den **Händen**, dass du **hilflos** bist!
- Zeige mit der **Brust**, dass du **stolz** bist!
- Zeige mit deinem **ganzen Körper**, dass du **fröhlich** bist!
- _____



Super-Menti-Quiz

Kreuze an, mehrere Antworten sind möglich!

1. Wie heißen die Schutz-Emotionen?

☐ a) Traurigkeit ☐ b) Wut ☐ c) Freude ☐ d) Angst

2. Wie heißen die Kraft Emotionen?

☐ a) Überraschung ☐ b) Ekel ☐ c) Wut ☐ d) Freude

3. Was bedeuten Schutz-Emotionen?

☐ a) Sie schützen die Natur.
☐ b) Sie zeigen Gefahren auf und beschützen uns.

4. Woran erkenne ich, dass jemand traurig ist?

☐ a) weinen
☐ b) mit den Füßen stampfen
☐ c) Blick nach unten gerichtet

5. Woran erkenne ich, dass jemand wütend ist?

☐ a) Fäuste sind geballt
☐ b) rote Wangen
☐ c) breites Lachen

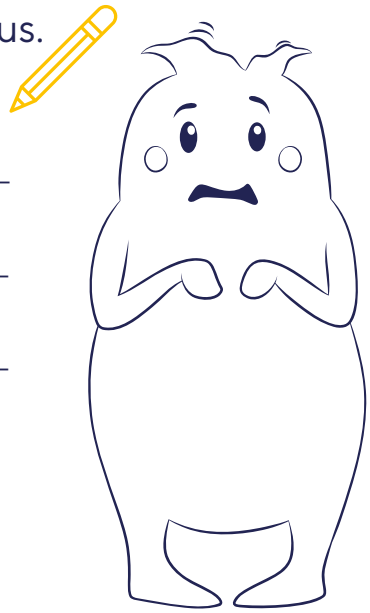
6. Woran erkenne ich, dass jemand fröhlich ist?

☐ a) Freudentränen
☐ b) Schultern hängen tief nach unten
☐ c) Lachen oder breiter Mund, der nach oben zeigt

Lösung: 1. a,b,d / 2. a, d / 3. b / 4. a,c / 5. a,b / 6. a,c

Wie fühlt sich Menti?

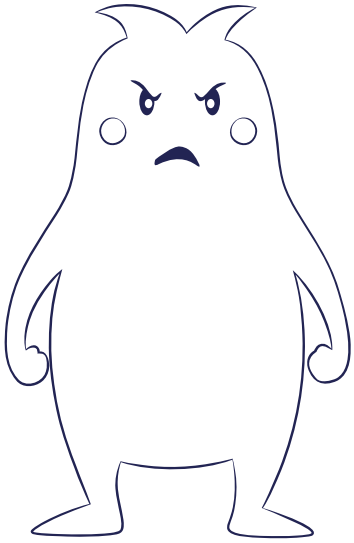
Lass dir einen Satz - passend zur jeweiligen Emotion - einfallen und male Menti in deinen Lieblingsfarben aus.



Menti _____

_____

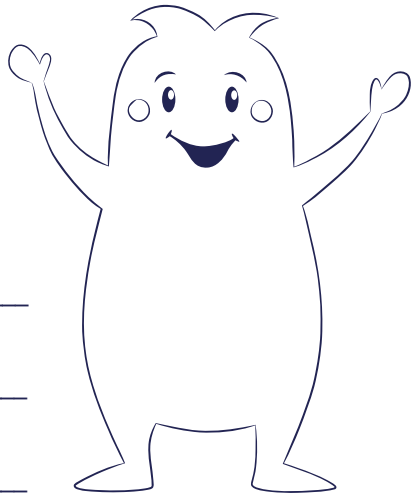
_____



Menti _____

_____

_____



Menti _____

_____

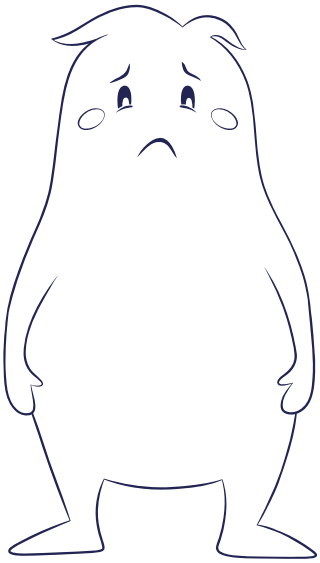
_____

Menti _____

_____

_____





Menti _____

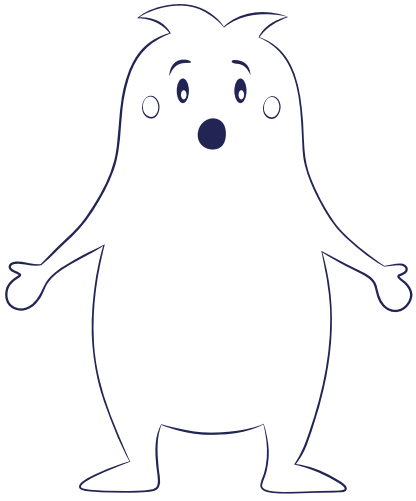
_____

_____

Menti _____

_____

_____





Die Reise geht weiter!

Die Fortsetzung folgt im
Buch "Mut zur Veränderung"

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15 - 19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei ÖGK, Wien
Fotos: shutterstock.com, Illustrationen: Conny Kraus
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

GPPH_99-220_CB_08.04.2016