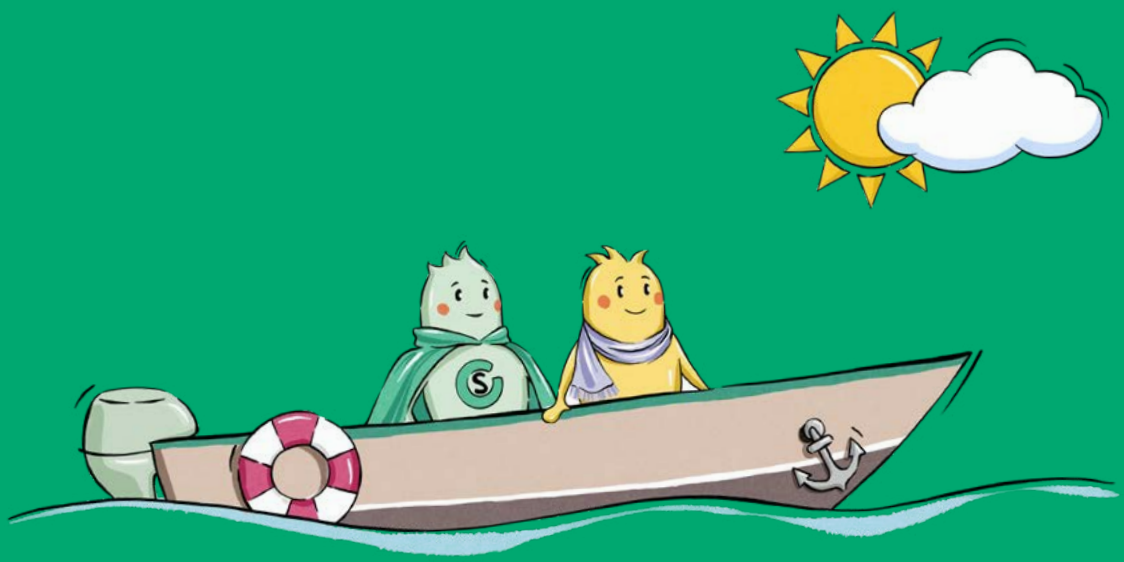
ÖGK

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



Mut zur Veränderung



Es geht weiter!

Menti und Super-Menti starten in ein neues Abenteuer. Gerade retour von ihrer Reise ins Land der Emotionen erwarten die beide neue, aufregende Erlebnisse. Sie lernen die Eis-Insel Zweifel kennen und erkunden mit Neuroni die Forschungsstation "Gehirn". Auch ein Besuch im Hafen, bei der Familie steht am Programm.

Super, dass du wieder dabei bist. Wir wünschen dir eine spannende Reise und viele neue Eindrücke!

Du willst noch einmal zurückschauen? Alle Unterlagen zur ersten Reise findest du hier zum Downloaden.

Inhalt: Seite

Rückblick - Mentis Reise-Tagebuch 4
Zweifel, die Eis-Insel 12
Das neue Abenteuer beginnt 18
Die aufregende Bootsfahrt 23
In der Forschungsstation - Abenteuer mit Neuroni 30
Tour durch das Gehirn 37
Entscheidung und Vorfreude 57
Super-Menti-Quiz 68

Klebe hier ein Foto von dir ein!

Mein Steckbrief:



Mein Name:

_____

Das macht mir richtig Spaß:

_____

Das kann ich besonders gut:

_____

Das schönste Geschenk, das ich je bekommen habe:

_____

Mein Checkliste:

- ☐ Ich habe Geschwister
- ☐ Ich mache gerne Sport.
- ☐ Ich lese gerne.
- ☐ Ich mag Tiere.
- ☐ Ich bin immer pünktlich.
- ☐ Ich esse gerne Obst.

Mentis REISE-TAGEBUCH

23. September

Das war meine Reise ins Land der Emotionen

Ich bin Menti – und ich war mit meinem Freund Super-Menti auf einer ganz besonderen Reise: Wir sind gemeinsam ins Land der Emotionen geflogen. Das war richtig aufregend, spannend, manchmal aber auch traurig oder unheimlich – aber wir haben jede Menge Abenteuer erlebt, gemeinsam Spaß gehabt und vieles gelernt! Das werde ich nie vergessen.

8. Oktober

1. Die Insel der Freude



Schon beim Ankommen auf dieser Insel habe ich mich richtig toll gefühlt. Noch nie ist es mir so gut gegangen. Die Sonne schien, die Blumen dufteten, und ich wollte sofort hüpfen, springen und tanzen! Ich hatte Schmetterlinge in meinem Bauch. Ich erinnerte mich an einen wunderschönen Tag mit meinen Freunden und meiner Familie – ein Picknick auf einer Wiese, Himbeersaft und Schokokuchen. Das war auch so ein tolles Gefühl.
Da habe ich verstanden: Freude ist eine Kraft-Emotion. Sie gibt mir Energie und macht mich stark. Super-Menti hat mir erzählt, dass man beim Lachen 300 Muskeln anspannt, von Kopf bis Fuß.



14. November

2. Die Insel der Wut

Diese Insel war so was von wild – ein Vulkan hat gebrodelt! So was habe ich noch nie zuvor gesehen. Super-Menti hat mir erklärt, dass Wut langsam wächst, wie wenn ein Vulkan Dampf aufbaut, bevor er ausbricht.
Ich musste an einen Tag denken, an dem ich wütend war, weil meine Eltern plötzlich Pläne geändert haben. Ich war enttäuscht und richtig zornig! Aber Mama hat mich in den Arm genommen, und das hat geholfen.
Wut hat immer einen Grund – und sie hilft uns zu merken, wenn etwas nicht stimmt. Wut ist aber nie gleich stark. Wenn ich richtig wütend bin, haue ich auch schon mal auf den großen Polster in meinem Bett.



15. Dezember

3. Die Insel der Traurigkeit



Hier war alles grau und es regnete pausenlos. Mein Herz wurde schwer. Ich erinnerte mich an den Tag, als mein Plüschfreund Hoppel kaputt gemacht wurde. Ich war sehr traurig – und auch ein bisschen wütend. Super-Menti sagte aber, dass Traurigkeit wichtig ist, damit wir Dinge verarbeiten können. Zum Glück gibt es Tränenschirme: liebe Menschen, Kuscheltiere oder heiße Schokolade, die einem Trost spenden.

8. Jänner

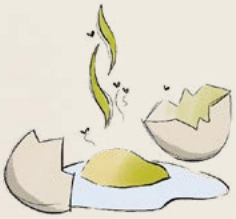
4. Die Insel der Angst



Diese Insel hat mir am meisten Angst gemacht – mit Gewittern, Blitz und Donner. Ich wollte am liebsten gleich wieder weg. Aber Super-Menti hat mir gezeigt, dass Angst uns schützen kann – wie ein Warnsystem. Angst wird daher auch als Schutz-Emotion bezeichnet.



Wenn es dunkel ist und ich mich vor Geistern fürchte, kann ich mit einer Taschenlampe Mut sammeln. Und das Tollste: Wenn ich mutig bin, verschwindet auch die Angst.



13. Februar

5. Die Insel des Ekels

„Iiiih!" – das war mein erster Gedanke. Es stank nach fauligem Essen und überall waren Spinnen! Aber Super-Menti hat mir erklärt, dass Ekel uns schützt, damit wir nichts Giftiges oder Krankmachendes anfassen oder essen. Manchmal aber täuscht uns der Ekel – wie bei quietschender Kreide. Dann hilft es zu überlegen und zu prüfen: Ist es wirklich gefährlich?



21. März

6. Die Insel der Überraschung

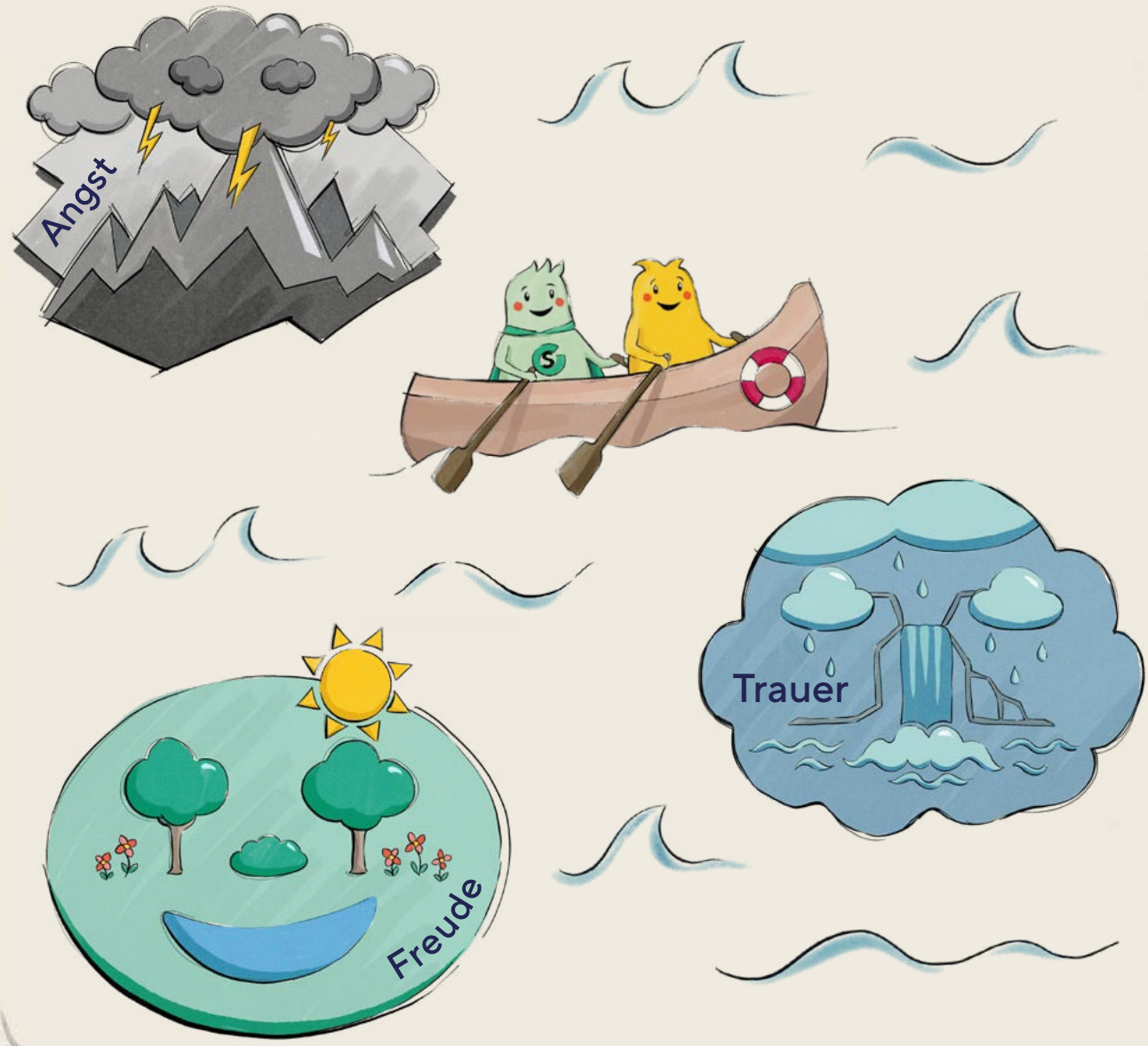
Hier war alles bunt, es gab Regenbögen – und jede Menge Überraschungen! Manchmal schöne, wie Geburtstagsüberraschungen. Manchmal aber auch unangenehme, wie wenn plötzlich alle laut „Überraschung!" rufen und ich mich überrumpelt fühle. Ich mag das gar nicht.
Super-Menti meinte: Nicht jede Überraschung ist für alle gleich gut – und das ist okay.



3. April

Von Insel zu Insel ...

Super-Menti hat mir gezeigt, dass man nicht ewig auf einer Emotionsinsel bleiben muss. Wenn ich merke, wie ich mich fühle, kann ich mit dem passenden „Gefühls-Wind" weiterziehen. Emotionen sind wie Wellen – sie kommen, werden stark, und dann werden sie auch wieder kleiner.



9. Mai

Was ich auf meiner Reise ins Land der Emotionen gelernt habe:



- ✓ Freude und Überraschung geben Kraft.
- ✓ Wut, Traurigkeit, Angst und Ekel beschützen mich.
- ✓ Alle Emotionen haben ihren Platz.
- ✓ Ich darf fühlen, was ich fühle.
  Wenn ich traurig bin – darf ich weinen.
  Wenn ich wütend bin – darf ich es sagen.
  Wenn ich Angst habe – darf ich um Hilfe bitten.
  Wenn ich mich freue – darf ich hüpfen, springen, herumtoben oder sogar tanzen
- ✓ Und wenn ich mal nicht weiterweiß – helfen mir meine Freundinnen und Freunde, meine Familie oder mein Kuscheltier.
- ✓ Und manchmal hilft schon ein Lächeln, ein Gespräch oder ein stiller Moment, damit ich mich wieder wohler fühle.

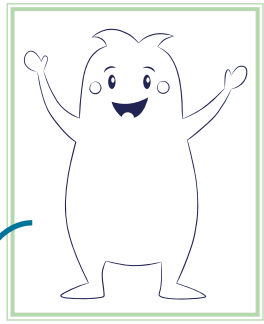


Ich bin von dieser Reise mit vielen Erlebnissen im Herzen und einer Menge Mut zurückgekehrt. Danke, Super-Menti – und ich freu mich auf unser nächstes Abenteuer!

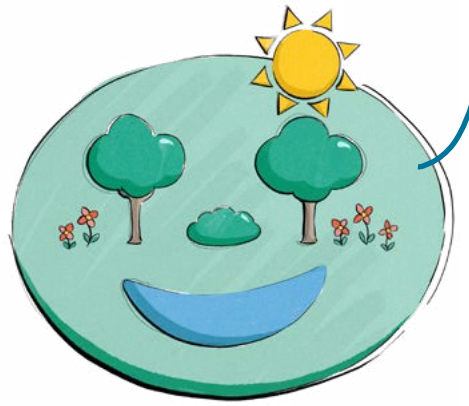
Erkennst du die Emotionen?

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





Freude



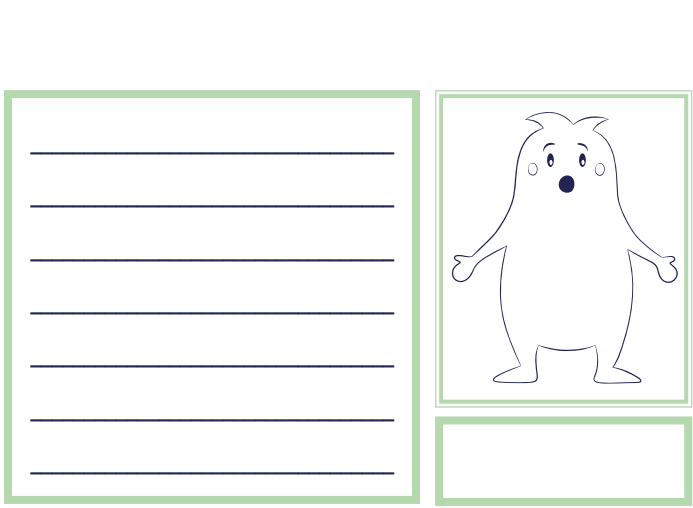


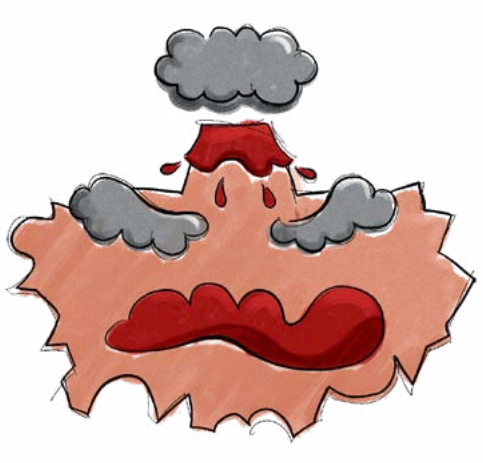


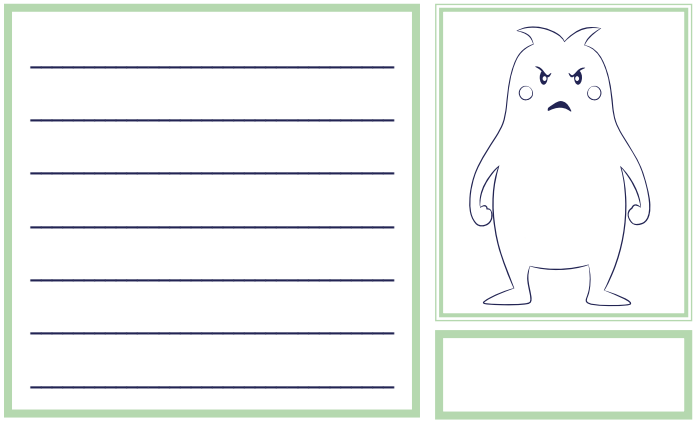


Wann hast du diese Emotion gefühlt?

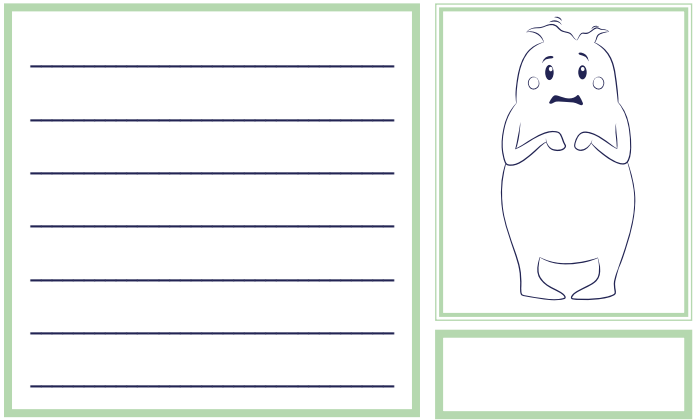
Beschreibe die Situation in der du dich so gefühlt hast.













Zweifel, die Eis-Insel

Die aufregenden Abenteuer im **Land der Emotionen** beschäftigten Menti. Froh und glücklich über die vielen Eindrücke musste er alles verarbeiten.

Menti geht jetzt in die 4. Klasse Volksschule. **Seine Gefühle sind gemischt:** Die Volksschulzeit ist bald vorüber. Er kommt in eine neue Schule und **freut sich** schon darauf. Endlich beginnt ein neuer Schulabschnitt, und er lernt wieder viel Neues. **Angst verspürt** er trotzdem, zumindest ein wenig. Fragen geistern in seinem Kopf herum: Was wird bloß alles auf ihn zukommen?

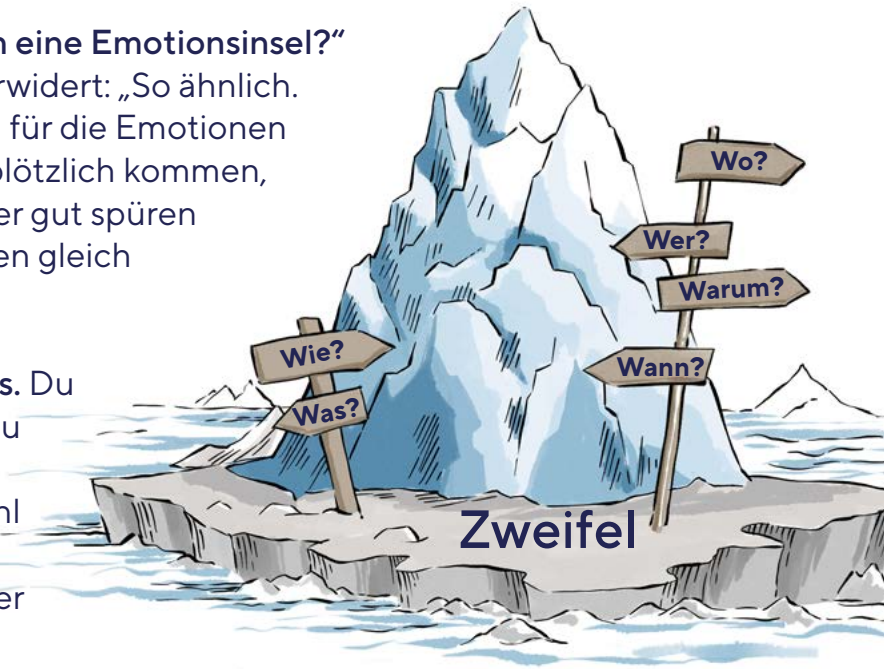


Er vertraut sich Super-Menti an: „Weißt du, Super-Menti, ich weiß noch gar nicht, wie viele meiner Freunde in die gleiche Schule kommen wie ich. Ob die Schule dann viel größer ist als die Volksschule. Ob ich mich da zurechtfinden werde. Ich bin mir auch nicht sicher, ob ich den neuen Schulweg allein schaffe. Außerdem bin ich traurig, dass jetzt alles ganz anders wird, und ein wenig Angst habe ich auch."

Super-Menti nimmt seinen Freund fest in den Arm und sagt: „Ich kann verstehen, dass du **jetzt mehrere Emotionen gleichzeitig fühlst**. Ist es schön, in eine neue Schule zu kommen? Oder wäre es doch besser, wenn alles beim Alten bleibt? Diese Fragen sind normal. **Genau das ist Zweifel**, und wir schauen uns den jetzt genauer an. Dann wird er vielleicht schon ein wenig leichter."



„Okay aber ist Zweifel auch eine Emotionsinsel?“ fragt Menti. Super-Menti erwidert: „So ähnlich. Weißt du noch, was typisch für die Emotionen ist? Zum Beispiel, dass sie plötzlich kommen, dass du sie in deinem Körper gut spüren kannst und auch bei anderen gleich erkennst.

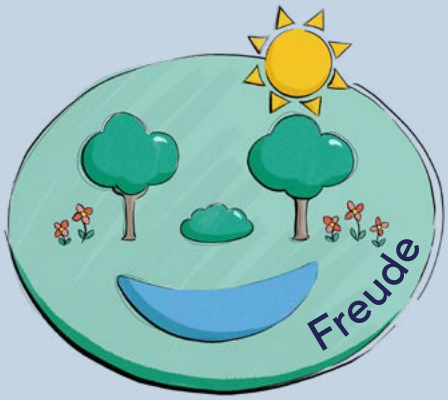


Zweifel ist ein wenig anders. Du bemerkst zusätzlich, dass du anfängst zu denken, ja zu grübeln, und dich nicht wohl fühlst, dass du dann Angst bekommst, traurig wirst oder unsicher.“
„Du meinst dieses komische Gefühl, wenn ich an die neue Schule denke?“, überlegt Menti.
Super-Menti bestätigt: „Ja genau, da wechseln sich ja angenehme und unangenehme Gedanken und Gefühle ab.
Einerseits bist du **richtig stolz und freust dich** auf die neue Schule und **andererseits hast du ein wenig Angst** vor den vielen neuen Dingen, die da auf dich zukommen. Außerdem bist du **traurig**, weil du dann deine Lehrkraft nicht mehr hast und nicht alle Freunde mitnehmen kannst. Aber Zweifel ist auch wichtig für dich, weil er **dich warnt**. Er hat also eine **Schutzfunktion** wie auch die Angst (Vorsicht, ich bin in Gefahr) oder Wut (Vorsicht, meine Grenzen werden verletzt). Zusätzlich hast du lauter kleine Fragezeichen in deinem Kopf, du denkst nach. Du bist dir nicht sicher, welche Entscheidung du treffen sollst.“

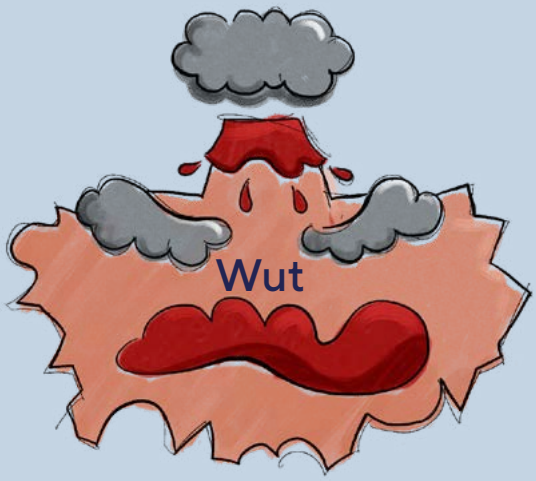
„Super-Menti, kann ich mir das auch **genauer ansehen**?“, will Menti wissen. Und Super-Menti antwortet: „Ja, klar. Wollen wir einen **Ausflug zum Zweifel** machen? Diese Insel sieht ein bisschen aus wie eine zackige Eis-Insel und schwimmt neben den Emotionsinseln. Schau mal, kannst du Zweifel schon auf der Landkarte (auf der nächsten Seite) erkennen?“

Menti und Super-Menti sind unterwegs.



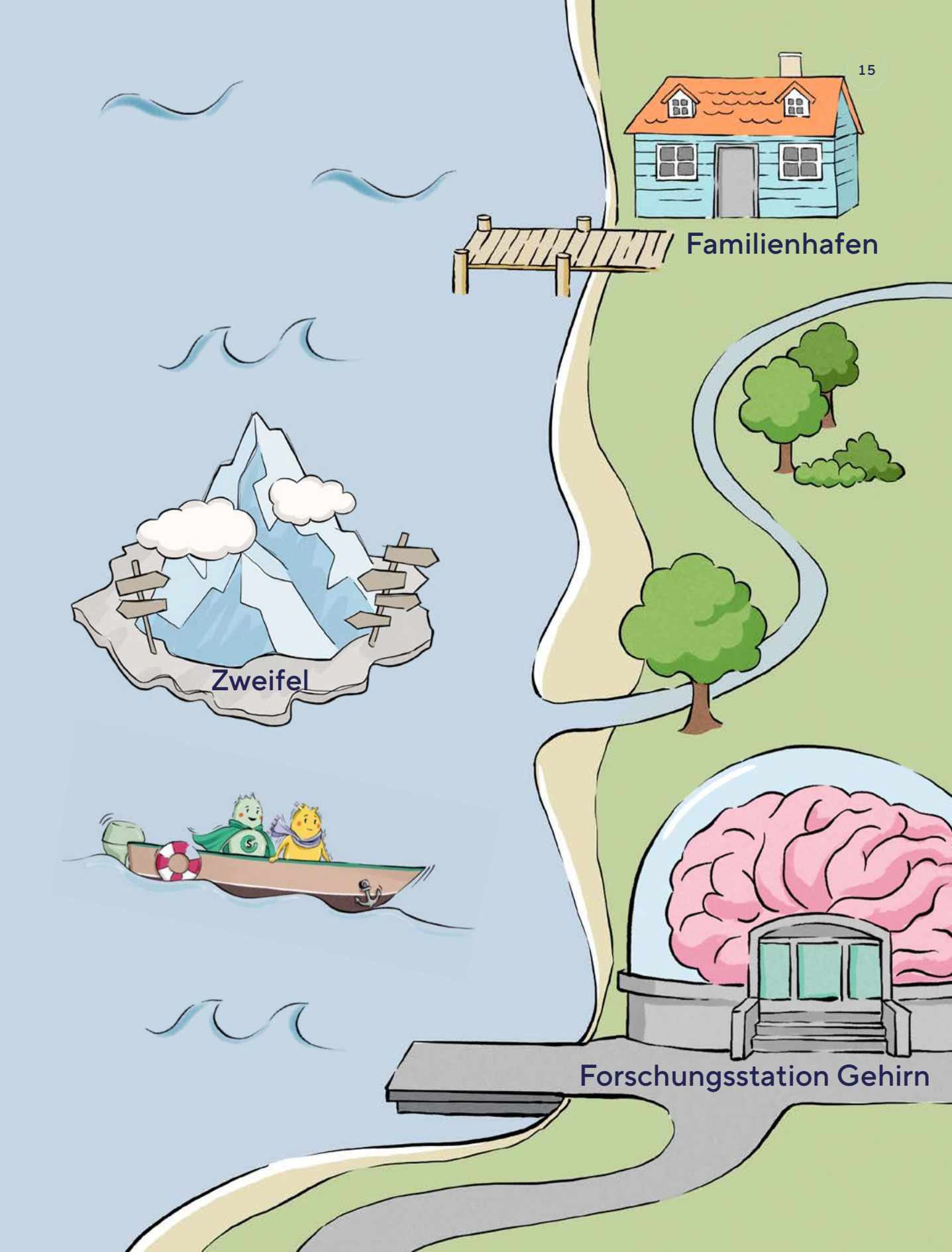








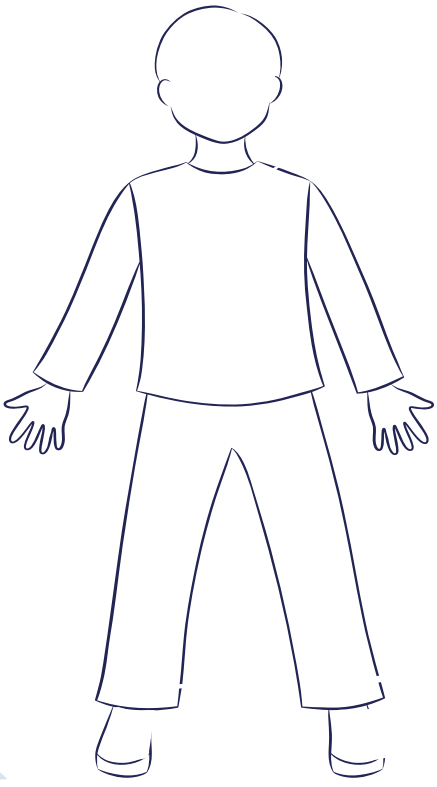



Familienhafen
Zweifel
Forschungsstation Gehirn

Wann hattest du Zweifel?

Gab es schon einmal eine Situation, in der du unsicher warst und gezweifelt hast, ob du das Richtige tust? Was war das und wie hast du Zweifel erlebt?

Mentis Fotoalbum



Auf der Eis-Insel Zweifel

Hast du Zweifel schon einmal in deinem Körper gespürt? Zeichne ein, wo du Zweifel bei dir im Körper spürst.

Mentis Fotoalbum

Wäre Zweifel die Comic-Figur „Zweifelix“, sähe sie so aus …
Vielleicht helfen dir die Ideen zum Zeichnen.

Zweifelix



SUPER-MENTI erklärt:

Zweifel ist das Gefühl oder die Unsicherheit, dass etwas nicht ganz klar oder richtig ist. Wenn du Zweifel hast, fragst du dich, ob du die richtige Entscheidung treffen wirst oder getroffen hast. Er lässt dich Entscheidungen hinterfragen, überprüfen und auch korrigieren.

Das neue **Abenteuer beginnt**



Menti und Super-Menti sind bereit zum Ablegen. Los geht's Richtung **Eis-Insel Zweifel**. Menti ist etwas sprachlos und meint nur: „Hui, das sieht von hier schon sehr verwirrend aus. Und ungemütlich ist es dort."

„Du hast Recht, Menti. Es wirkt alles ziemlich verwirrend. Zu den **Emotionen** und den Signalen vom Körper kommen jetzt auch noch **unsere Gedanken** dazu", erklärt Super-Menti. „Da passiert jetzt also auch etwas im Kopf?", fragt Menti.

„Ja, genauer gesagt in **deinem Gehirn**. Du spürst zwar die Emotionen und auch den Zweifel im Körper, aber jetzt kommen immer mehr Signale aus deinem Gehirn dazu. Das kann verwirrend und unangenehm sein." „Aha, das kann ich mir vorstellen."

„Bis jetzt haben deine **Eltern** sehr viele **Entscheidungen für dich getroffen** und die Verantwortung übernommen. Das ist gut so, denn du warst noch zu klein. Jetzt möchtest du aber **selbst stärker mitreden**, zum Beispiel beim Thema Schulwahl."„Das stimmt, aber da fühle ich mich ein **wenig hin- und hergerissen**. Ich freue mich, wenn ich endlich selbst mehr mitentscheiden kann. Aber das ist doch eine sehr große Sache. Sag mal, wie trifft man solche Entscheidungen und wann tritt dann Zweifel auf?"

Super-Menti erklärt: „Hm, das kannst du dir so vorstellen, Menti: Es gibt **schnelle Entscheidungen**, bei denen man nicht zu viel nachdenken muss. Die entstehen durch **Gefühle, Emotionen, Erfahrungen oder ein Bauchgefühl**. Man kann auch sagen, das sind **Bauchentscheidungen**. Und dann gibt es noch Entscheidungen, die mehr **Zeit brauchen**, um alle **Fakten zu sammeln, nachzudenken und eine wohlüberlegte** Entscheidung zu treffen. Das sind dann sozusagen **Kopfentscheidungen**."

„Hört sich lustig an!“, lacht Menti. „Du kannst dir das so vorstellen: Du gehst mit Klara ein Eis essen. Du stehst vor der Eisdiele, siehst die vielen bunten Sorten und **weißt sofort, dass du Schokoladeeis** haben möchtest. Das sagt dir dein **Bauchgefühl**. Klara dagegen schaut sich erstmal alle Eissorten an, **überlegt in Ruhe** und entscheidet sich dann für Erdbeereis, weil es **sehr gut aussieht** und sie es **schon lange nicht mehr gegessen** hat. Das ist eine **Kopfentscheidung**“, erklärt Super-Menti. „Und was hat das jetzt mit Zweifeln zu tun?“, fragt Menti.



Super-Menti erläutert: „Manchmal ist es gar **nicht so leicht**, eine **Entscheidung zu treffen**, gerade wenn sie so wichtig ist, wie die Wahl der neuen Schule. Dann merkst du vielleicht, dass du **unsicher wirst**, ob du auch wirklich die richtige Entscheidung triffst.

Das ist Zweifel. Dieser ist meistens gut für uns, weil er uns dazu bringt, eine Entscheidung noch einmal zu **überdenken**, vielleicht auch noch mehr **Infos einzuholen**, um dann ein gutes Gefühl bei der Entscheidung zu haben. Das sind auch sogenannte **Helfer-Zweifel**.
Diese Zeit solltest du dir **bei großen Entscheidungen** auch wirklich nehmen. Und diese Unruhe zeigt dir, dass du aktiv werden solltest, um Zweifel wieder zu beruhigen. Aber pass auch gut auf, dass du wieder aussteigst aus dem **Zweifel-Karussell**.

Denn **zu viel Zweifel kann dich lähmen**, es fällt dir schwer, überhaupt noch eine Entscheidung zu treffen. Diese **Zweifel sind wie Räuber**, die dir die Zuversicht – also dass du glaubst alles wird gut – rauben und dich im Kreis denken lassen, ohne dass du eine Entscheidung triffst."

Menti ist aufgeregt: „Komm, Super-Menti, schauen wir uns hier auf der **Eis-Insel** mal ein wenig um, bevor du mir das mit diesem Gehirn genauer erklärst."
Am Himmel türmen sich Wolken, der Wind bläst den beiden die Haare ins Gesicht. Sie scheinen nichts zu merken, so vertieft sind sie in ihre Gespräche über die **neue Schule und die Schulwahl**. Erst als die Wellen ringsum höher werden, wird Menti mulmig zumute. **Er bekommt Angst**.

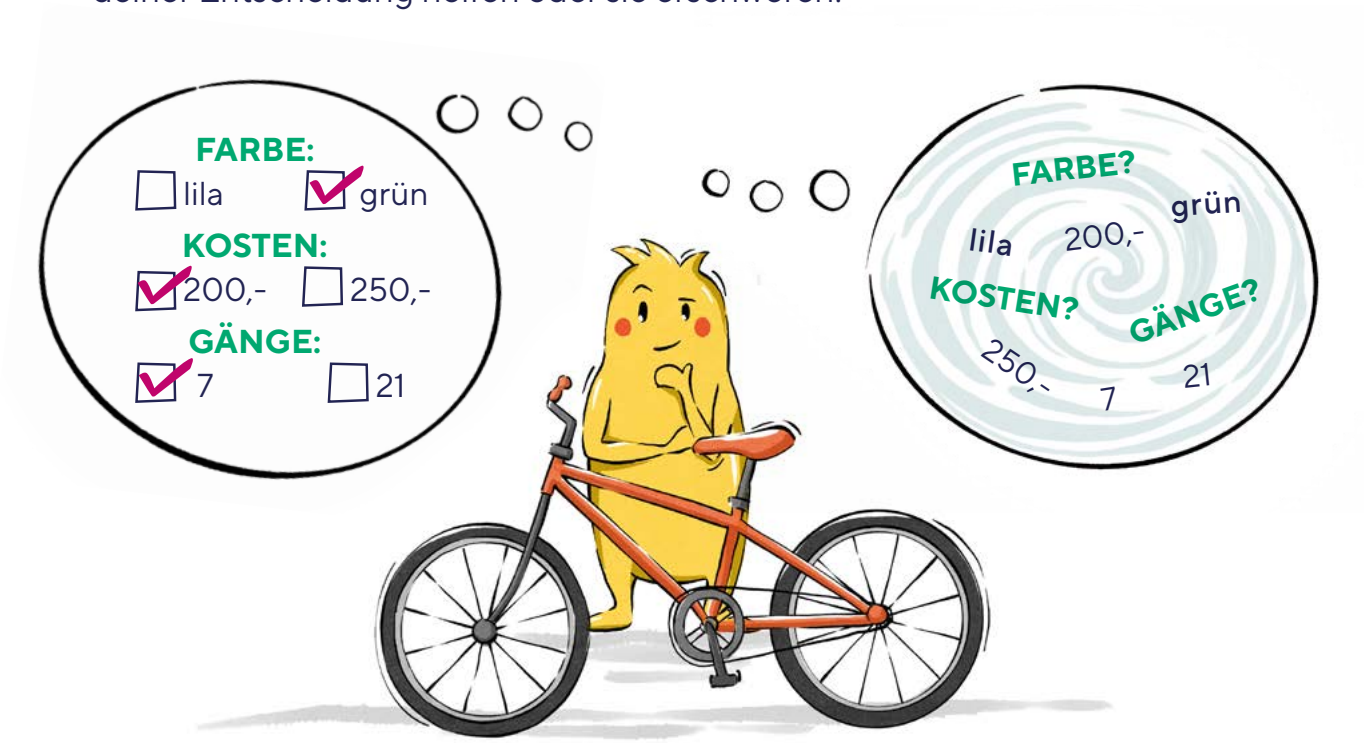
„Aha, jetzt wird der **Zweifel richtig aktiv**, weil wir so viel über die Schulentscheidung gesprochen haben, und wir das nicht so leicht lösen können", vermutet Super-Menti. Ein **Gewitter zieht auf**, es beginnt zu blitzen und zu donnern. Der Wind wird stärker und stärker. Das Eis ist sehr rutschig und die beiden haben Angst, ins Meer zu fallen.



„Wir brauchen **eine Entscheidung**, möglichst rasch, nur so kann sich **der Zweifel wieder beruhigen**", weiß Super-Menti die Lösung.

Zweifel beim Fahrradkauf

Stell dir vor, du möchtest ein neues Fahrrad kaufen. Zweifel können dir bei deiner Entscheidung helfen oder sie erschweren.



Helfer-Zweifel:

Wenn du dir unsicher bist, welches Fahrrad das beste für dich ist, kannst du dir verschiedene Fahrräder anschauen. Welche Farbe gefällt dir? Wieviele Gänge hat das Fahrrad? Wieviel soll es kosten? Du kannst auch deine Eltern oder Freunde um Rat fragen. **Diese Zweifel helfen dir alles zu bedenken und eine kluge Entscheidung zu treffen.** Sie sind wie ein Helfer, der dich unterstützt, alles gut abzuwägen.

Räuber-Zweifel:

Wenn du ständig darüber nachdenkst, ob du das richtige Fahrrad wählst, und dich immer wieder fragst: „Was, wenn ich das falsche kaufe?“, dann fühlst du dich sehr unsicher. Vielleicht hast du Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen, und kannst dich kaum noch für ein Fahrrad entscheiden. **Diese Zweifel sind wie Räuber, die dir die Zuversicht rauben und dich im Kreis denken lassen**, ohne dass du dich entscheiden kannst.

SUPER-MENTI erklärt:

Helfer-Zweifel helfen dir gut nachzudenken und eine kluge Wahl zu treffen. **Räuber-Zweifel** machen dich so unsicher, dass du dich nicht mehr entscheiden kannst.

Das Bauchtelefon

EXPERIMENT

Im **Bauch spürt man** oft gut, wenn **etwas nicht stimmt**. Vielleicht bekommst du ab und zu sogar ein wenig Bauchweh.

Lege **deine Hand auf deinen Bauch** und rufe so dein Bauchtelefon an.

- Welche Nummer hat dein Bauchtelefon? Denke dir eine Nummer aus! Spüre tief in deinen Bauch hinein.

_____

- Hörst du, was dein Bauch dir sagt?

_____

- Hat er eine Idee, wer oder was dir helfen könnte?

_____

_____

- Kann er dir sagen, was dir beim letzten Mal geholfen hat?

_____

_____



Die aufregende **Bootsfahrt**

Rasch geht die Reise weiter. Menti und Super-Menti steigen ins Boot. Sie wollen nicht von der Eis-Insel rutschen. Vor allem haben sie aber vor, noch nach weiteren **Hinweisen für ihre Entscheidung** zu suchen. Die Eis-Insel liegt zwischen den Emotionsinseln und dem Festland mit der Forschungsstation, dem sogenannten Gehirn.

Es gibt viele **verschiedene Ideen**, die beitragen können, die richtige **Entscheidung** zu treffen. Manche helfen schneller, andere wirken langsamer. Manche sind stärker, andere schwächer. Alle zusammen aber sorgen dafür, dass der **Zweifel kleiner und kleiner** wird. Sie müssen auf der Eis-Insel gesammelt werden, bis Zweifel sich wieder beruhigt.



„Komm, wir fahren los", ruft Super-Menti. Während der Bootsfahrt wird allerdings der **Nebel** noch dichter. Es wird immer schwieriger, den richtigen Weg zu finden. Menti spürt, dass es auch bei seinem **Schulthema immer unangenehmer** wird. Welche Entscheidung ist die richtige? Wollen meine Eltern das gleiche wie ich? Wie wird der neue Schulweg aussehen? Finde ich mich zurecht? Wo gehen meine Freundinnen und Freunde hin? Wie werden die Lehrkräfte sein? Da hat man dann ja nicht nur eine Lehrerin oder einen Lehrer. Wie viele Schulen möchte ich mir mit meinen Eltern anschauen? Soll ich auch einen Schnuppertag versuchen? **Menti hat Fragen über Fragen.**

Der Nebel ist inzwischen so stark, dass sie kaum noch etwas sehen. „Hast du eine Taschenlampe mit, Super-Menti?", fragt Menti sichtlich besorgt. „Ja, Menti, damit können wir **bestimmte Bereiche nun genauer betrachten** und sehen diese gut, allerdings müssen wir aufpassen, dass wir nicht das große Ganze aus den Augen verlieren."

Auf unterschiedliche Arten das Thema beleuchten



Während der Bootsfahrt beleuchten sie unterschiedliche Stellen und Menti wird plötzlich klar, wie er zu einer Lösung kommen könnte.

Informationen einholen:

Super-Menti empfiehlt Menti, gemeinsam mit den Eltern eine Infoveranstaltung, wie zum Beispiel einen Tag der offenen Tür an der künftigen Schule zu besuchen. Diese kann genutzt werden, um mit Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern der Schule ins Gespräch zu kommen. Bei einem Schnuppertag kann man den Schulalltag ausprobieren.



Bauchgefühl (heißt auch „Intuition“):



Super-Menti zeigt Menti, wo das Bauchgefühl herkommt. Er leuchtet mit der Taschenlampe auf Mentis Bauch. Das „innere Gefühl“ ist dort, wo auch das Bauchtelefon angerufen werden kann.

Checkliste:



Er rät Menti eine Liste mit Fragen aufzustellen, die allgemein, aber auch ganz speziell ihm besonders wichtig sind. Mit Plus und Minus kann dann jede Schule bewertet werden. Das Ergebnis zeigt dann die Nummer Eins! Nutze dazu die Tabelle auf Seite 27.

Einfach Pause:



Zwischendurch lassen die beiden auch einmal kurz den Anker runter und gönnen sich eine Pause. So haben sie Zeit zum Nachdenken. Auch eine Atemübung kann hier gut helfen (siehe Übung auf Seite 29).

Rat einholen:



Super-Menti bringt Menti auf die Idee, in Gedanken eine Freundin oder einen Freund zu fragen. Was würde sie oder er zur neuen Schule sagen? Wie würde sie oder er sich entscheiden?

Andere ins Boot holen:



Ein Gespräch mit Eltern und Freunden macht vieles leichter. Durch das Erzählen wird der Zweifel kleiner. Oft bringen die anderen auch gute Argumente für eine neue Schule. Was würde Menti seiner besten Freundin oder seinem besten Freund in dieser Situation raten?

„Hm, jetzt haben wir **schon vieles ausprobiert**. Es ist **nicht mehr so nebelig**, aber Zweifel hat sich immer noch nicht ganz beruhigt Es ist noch zu bald, um zur Eis-Insel zurückzukehren und alles, was wir für eine Entscheidung brauchen, hinzubringen.

Wo sind wir jetzt eigentlich genau, Super-Menti?“, will Menti wissen.
„Ich habe momentan auch ein wenig die Orientierung verloren, weil der Wind uns immer wieder dreht. Aber es dürfte jetzt nicht mehr weit bis zum Festland sein, auf dem die **riesige Forschungsstation** steht“, erklärt Super-Menti.

„Was für eine Forschungsstation denn?“ „Dort wird alles erforscht, was mit unserem **Gehirn** zu tun hat, mit unserem riesigen **Denkapparat**.“
„Wow, das hört sich ja richtig spannend an!“
„Ja, das ist es. Hier habe ich schon viele Stunden verbracht, Menti. Ich habe zugesehen, wie fleißig da gearbeitet wird, wohin die Wege gehen und vieles mehr. Das ist ein tolles Erlebnis.“

„Kann ich da auch mal hin, Super-Menti? Das will ich auch sehen!“
„Natürlich, Menti, wenn wir Zweifel richtig verstehen und auch wieder beruhigen wollen, dann müssen wir auch die **Abläufe im Gehirn** verstehen.“
„Au ja, vielleicht kann ich dann endlich die **richtige Entscheidung** bei der Schulwahl treffen und dieses so störende mulmige Gefühl loswerden?“, überlegt Menti.
„Bestimmt hilft dir das. Wir müssen nur den richtigen Weg finden. Normalerweise sieht man die Lichter der Forschungsstation schon von weitem.“

Auf einmal macht es einen **lauten Krach**. Das Boot bremst plötzlich und unerwartet. Es ist auf Grund gelaufen und schwankt wild hin und her. Menti hätte um ein Haar das Gleichgewicht verloren. Fast wäre er aus dem Boot gefallen. Das muss wohl das Festland sein.

„Was ist los, Super-Menti?“, fragt er verzweifelt. Super-Menti steigt aus dem Boot und berührt vorsichtig mit den **Füßen den Boden**. Dann grinst er. „Ich glaube, wir haben das Festland gefunden. Am besten wir legen hier am Steg an. Da vorne kannst du durch den Nebel schon die vielen Lichter erkennen. Das muss die **riesige Forschungsstation** sein. Komm, wir machen uns auf den Weg dorthin!“



Checkliste: Plus -Minus



Trage die Schulen ein und mache jeweils ein + oder -.
Es ist auch noch Platz für deine eigenen Fragen.

Schule			
Ist die Schule weit weg?			
Wo gehen die Freunde hin?			
Ist die Schule beliebt?			
Gibt es zusätzlich sportliches Angebot?			
Gibt es zusätzlich künstlerische/ musikalische Angebote?			
Gibt es eine Nachmittagsbetreuung?			
Zähle alle **+** zusammen			

Was hast du schon gelernt um Zweifel zu vertreiben?



Nenne ein paar Beispiele.

_____

_____

_____

_____

_____

SUPER-MENTI erklärt:

Nebel gehört zum schlechten Wetter. Er kann aber auch als emotionaler Zustand verstanden werden. Und zwar so: „Der Nebel ist so dicht, dass sie kaum noch etwas sahen. Genauso fühlte sich Menti in seinem Kopf: Alles war verschwommen und unsicher."

Mentis Fotoalbum

Hier steht deine Traumschule. Zeichne, wie sie aussieht.
Verwende auch Buntstifte.

Meine Traumschule

Was hilft dir bei Zweifel?

Berichte von deinen Erfahrungen:

SUPER-MENTI fragt:

_____

_____

_____

Atme durch

TIPP

Bewusst zu atmen kann ein wichtiges Hilfsmittel sein, wenn man kurze Pausen machen möchte. Es gibt viele verschiedene Atemtechniken. Hier drei Ideen.

Versuch doch mal zu atmen....

1. ... als ob du **ein Taschentuch** über dein Gesicht gelegt hättest. Atme durch die **Nase ein** und zähle **im Kopf: 1, 2, 3, 4, 5**. Jetzt atmest du durch den **Mund wieder aus** und merkst, wie sich das Taschentuch von deinem Gesicht hebt, während du wieder im Kopf **bis 5 zählst**.

2. ... als ob du **eine Blume** in der deiner Hand halten würdest. Atme durch die **Nase ein** und stell dir vor, wie du den lieblichen Duft der Blume schnupperst, während du im **Kopf 1, 2, 3, 4, 5** zählst. Atme dann mit dem **Mund wieder aus**, sodass die Blütenblätter sanft flattern, während du **bis 5 zählst**.

3. ... als ob eine **Tasse heißer Kakao** vor dir stehen würde. Atme durch die **Nase ein**, während du den guten Duft des Getränks aufsaugst und **bis 5** zählst. Jetzt atmest du durch den **Mund wieder aus**, sodass der Kakao abkühlt und kleine Wellen entstehen, während du wieder im Kopf **1, 2, 3, 4, 5 zählst**.



In der Forschungsstation – **Abenteuer mit Neuroni**

Als die beiden am Festland ankommen, staunt Menti. So eindrucksvoll und groß hat er sich die **Forschungsstation** gar nicht vorgestellt. An allen Ecken und Enden wird fleißig gearbeitet. Aber wo ist das Gehirn? „Schau, Super-Menti, durch das Glas dort ist das **Gehirn** schon zu sehen. Wow! Wir müssen unbedingt in die Forschungsstation hineingehen“, ist Menti ganz aufgeregt.

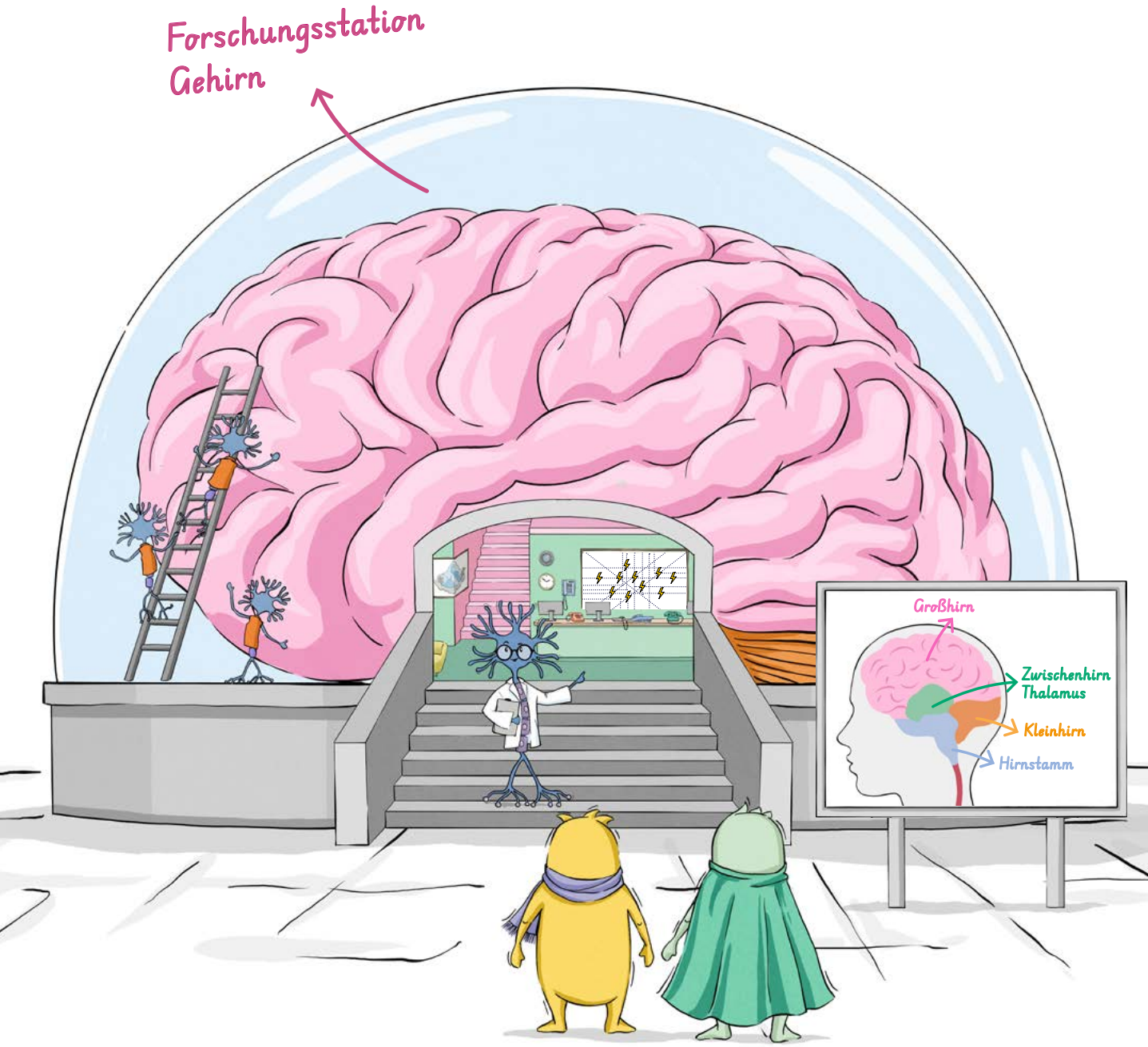
Sie stehen vor dem modernen Glasbau. Und drinnen – das Gehirn. Eine Schautafel zeigt es genau. Damit alle Besucherinnen und Besucher wissen, wo sie sich gerade befinden.

Die beiden betrachten die Schautafel und Super-Menti erklärt: „Schau, gut geschützt **unter der Schädeldecke**, einem ganz massiven Knochen, **liegt das Gehirn**. Stell dir vor: Bei einem Erwachsenen wiegt das Gehirn etwa 1300 Gramm. Das ist wie eine Mini-Wassermelone. Bei dir als Kind, Menti, ist es noch ein wenig leichter.“ Aber so wie alle deine Körperteile, wächst auch das Gehirn mit. Und jeder Bereich darin hat eine eigene Aufgabe.

Rund um das Gehirn wird zum Teil auch gearbeitet. Das wundert Menti: "Wozu ist denn die Leiter gut, Super-Menti?“ „Es wird ständig etwas **renoviert oder verändert**. Immer wenn Neues dazugelernt wird, wird wieder fleißig umgebaut“, erklärt Super-Menti. Menti ist beeindruckt: „Das ist ja toll! Es bleibt also nie ganz gleich und wir können jederzeit Neues lernen?“

„Ja, ganz genau. Das bedeutet, dass unser Gehirn immer dann, wenn wir **etwas Neues lernen** oder üben, **neue Wege und Verbindungen baut**. Am Anfang sind die Wege oft schmal und holprig. Mit Übung werden sie breiter und fester und leichter zu gehen. Wenn du aufhörst, einen Weg zu benutzen, wächst er langsam wieder zu.

Andere, oft genutzte Strecken bleiben bestehen. Ja, sie können sogar richtig breit werden, so wie Autobahnen kannst du dir das vorstellen. Je öfter du etwas machst, desto klarer und schneller wird der Weg.“ Dein Gehirn wird also **durch Lernen formbar wie Knete**.



Neuronenfreund

„Super-Menti, wer macht denn diese Verbindungen in unserem Gehirn?“ will Menti wissen. „Sieh mal, Menti, hier wird **so fleißig gearbeitet**. Alles ist aktiv, überall dreht sich etwas und es sind so liebe kleine Kerlchen in Bewegung.“ „Wer sind die denn? Was machen die hier alles?“
„Das sind unsere Freundinnen und Freunde, Menti. Diese kleinen Wesen nennt man **Neuronen oder auch Gehirnzellen**.

Ohne sie würde nichts gehen. Sie sind es, die die Informationen weitergeben. Schau mal, Menti, darf ich dir **Neuroni** vorstellen? Es ist ein Neuron und hat sehr viel zu tun. Es ist Tag und Nacht beschäftigt. Es schaut auch auf die anderen Neuronen in seiner Umgebung, ob die gut zurechtkommen und keine Informationen verloren gehen. Es ist Vorarbeiter. Wenn wir Neuroni fragen, wird es uns alles zeigen.“
Super-Menti erklärt, dass im Gehirn Neuronen fleißig bei der Arbeit sind und den **Körper am Leben** erhalten. Sie sorgen dafür, dass alles gut läuft. Die Informationen werden so auch in die restlichen Teile des Körpers verteilt und kommen von dort wieder zurück.



„Also von uns Neuronen gibt es in deinem Gehirn ganz viele, so circa 100 Milliarden“, verrät Neuroni.

100 Milliarden, wie viel ist das eigentlich?



Wisst ihr, wie viele Nullen man hier einsetzen muss?

1_____

Es erzählt weiter: „Wir haben besondere Aufgaben. Du kannst dir vorstellen, Menti, wir **sind wie kleine Postboten** in deinem Gehirn. Wir bringen wichtige Nachrichten vom Gehirn in den Körper und vom Körper zurück ans Gehirn, damit auch alles reibungslos funktioniert. Wir schicken keine Briefe oder Pakete, sondern wir schicken **elektrische Signale** zu anderen Neuronen, damit eine Nachricht weitertransportiert wird. Weißt du, wie das heißt, wenn wir Informationen zu anderen Neuronen weitergeben? Dann sagt man bei uns, wir **feuern**.

Super-Menti erklärt weiter: „Neuronen schicken ihre Nachrichten nicht nur zu **einzelnen anderen Neuronen**, sondern sie können zu ganzen **Gruppen an Neuronen** feuern. Das tun sie, damit auch komplizierte Aufgaben funktionieren. Wenn du zum Beispiel eine neue Bewegung einübst. Durch **Wiederholung** merken sich die Neuronen dann **Muster oder Abfolgen**. So wird Lernen möglich. Wenn du neue englische Wörter lernst, kannst du dir vorstellen, wie eifrig deine Neuronen dabei sind, **neue Verbindungen und Wege** aufzubauen.“

„Das meintest du mit den neuen **Wegen und Straßen und Autobahnen** in unserem Gehirn, Super-Menti? Das sind also die Verbindungen der Neuronen?“ fasst Menti zusammen.
„Ja genau, Menti. Wenn du etwas **oft machst**, zum Beispiel bestimmte Rechnungen löst, dann entstehen hier **ganz dicke Verbindungen, also richtige Straßen** und du bist dann auch richtig schnell. Je öfter du etwas trainierst, **desto breiter und stabiler werden deine Straßen**.

Schade ist nur, dass das auch bei **Verhaltensweisen funktioniert**, die du eigentlich **nicht haben möchtest**. So ein Beispiel ist Nägel beißen, wenn du über Probleme nachdenkst. Das braucht dann auch **wieder Zeit und das Benützen anderer Wege**, damit diese eine dicke Verbindung langsam abgebaut wird und verblasst."

„Und brauchen Neuronen auch Pausen oder **arbeiten die immer**?", will Menti wissen. „Das ist eine wichtige Frage, Menti. Auch Neuronen machen Pausen, aber richtig schlafen tun sie eigentlich nie.

Während sich unser **Körper erholt**, zum Beispiel im Schlaf, werden Informationen sortiert, das **Gelernte verfestigt, Erinnerungen verarbeitet** und es wird auch mal ordentlich durchgeputzt und Abfall entsorgt

Mentis Fotoalbum



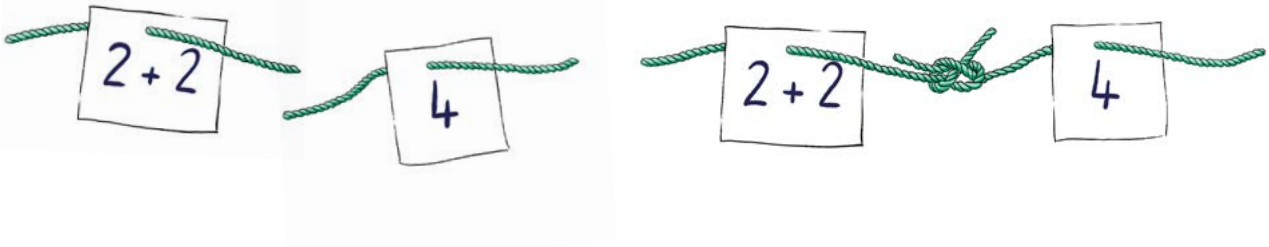
In der Forschungsstation

Zeichne wie du hier Neuroni triffst.

Wie funktioniert Lernen?

SUPER-MENTI fragt:

Lernen ist leicht erklärt: Stell dir einen losen Wollfaden vor. An ihm hängt ein Zettel mit 2+2. An einem zweiten Wollfaden hängt ein Zettel mit der Zahl 4. Durch Wiederholung schafft es unser Gehirn **die beiden Wollfäden zu verknoten**, und wir wissen dann 2+2 ist 4. Je mehr Knoten in unserem Gehirn entstehen, desto schlauer werden wir. Werden die Verbindungen länger nicht mehr gebraucht, werden sie immer lockerer und gehen wieder verloren.



Nur die Farbe zählt

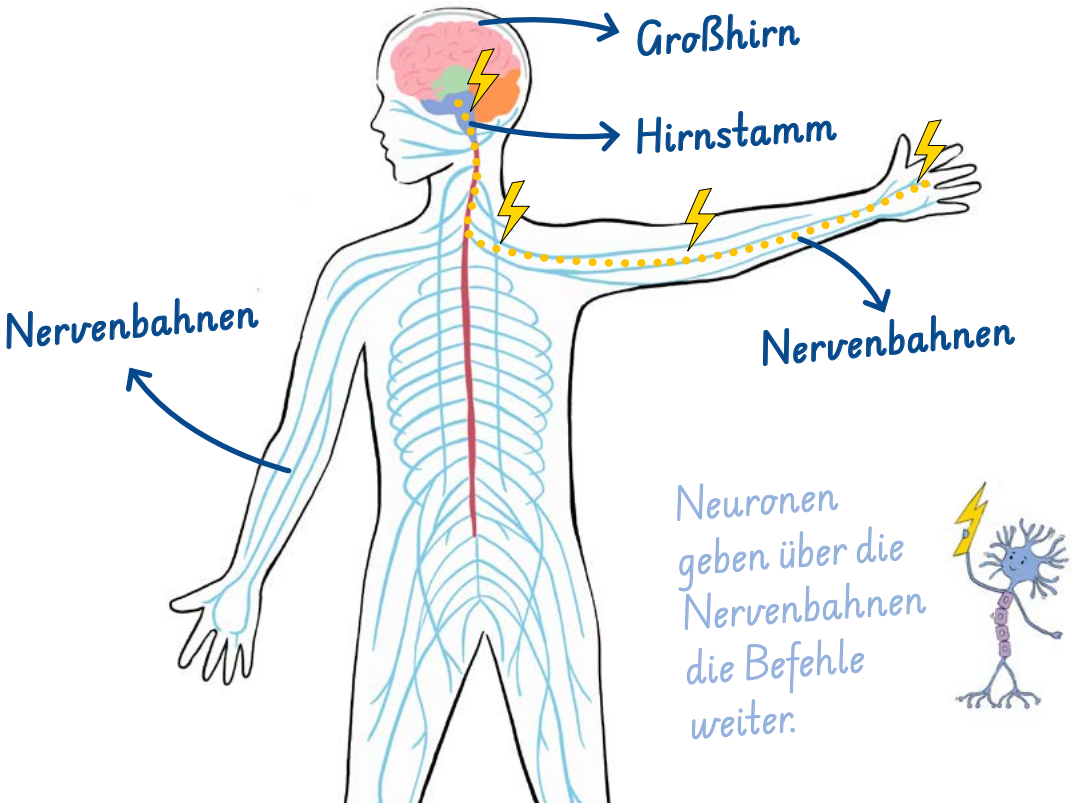
EXPERIMENT

Zum Lernen brauchst du gute Konzentration. Mit dem Stroop-Test kannst du diese **gut trainieren**. Beginne von links oben und sage so schnell wie möglich **die Farbe** des abgebildeten Wortes. Lies nicht das Wort vor. Stoppe die Zeit, die du dafür brauchst.

grün	blau	rot	schwarz	blau
gelb	gelb	weiß	blau	grün
blau	schwarz	grün	rot	weiß
schwarz	gelb	blau	gelb	rot
weiß	grün	schwarz	blau	blau
rot	weiß	gelb	weiß	schwarz
grün	rot	weiß	rot	gelb
blau	schwarz	grün	schwarz	weiß
schwarz	gelb	blau	grün	gelb
rot	grün	rot	weiß	schwarz
grün	blau	rot	schwarz	blau

SUPER-MENTI erklärt:

Das Gehirn ist unser **wichtigstes Organ** und kümmert sich darum, dass alles im Körper gut funktioniert: dass unser Herz regelmäßig schlägt, wir aus- und einatmen, denken, lernen und uns erinnern. Außerdem ist das Gehirn die **Steuerungszentrale** für jede Bewegung, die wir ausüben. Um die Arme in die Höhe zu heben oder den Kopf zu drehen, kommt aus dem Gehirn der passende **Befehl wie „Arme nach oben bewegen“** oder „Kopf drehen“. Ohne diesen Befehl würde sich nichts tun.



Das **Gehirn kann sich immer verändern,** solange wir lernen und üben. Das bedeutet, wir können Fähigkeiten verbessern, indem wir an einer Sache dranbleiben. Pausen helfen auch: Schlaf und Erholung unterstützen die Verbindungen.

Tour durch **das Gehirn**

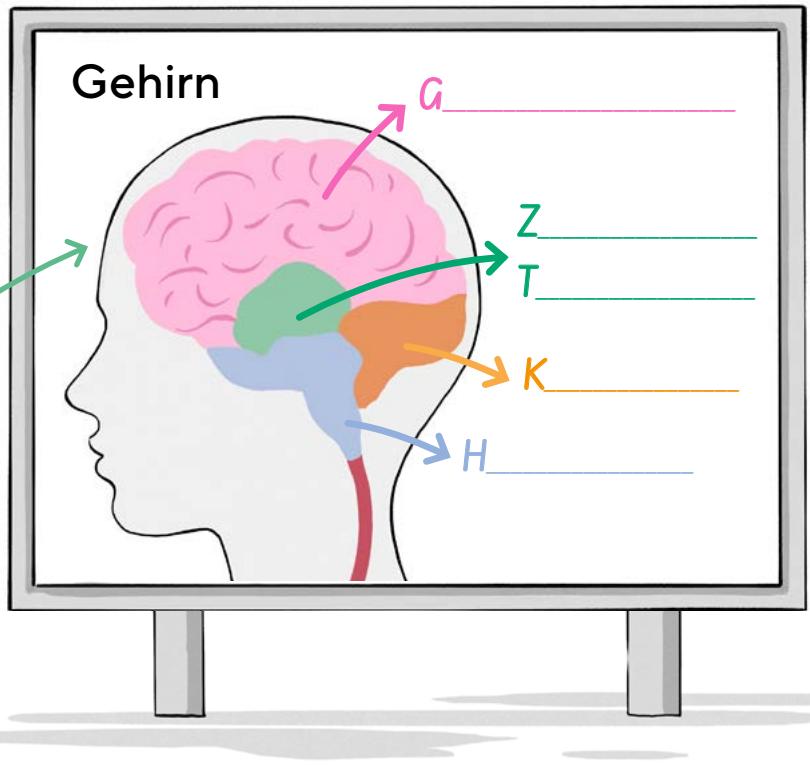
„Menti, den Plan zum Gehirn schauen wir uns jetzt ganz genau an. Sonst verirren wir uns, wenn wir hineingehen dürfen. Es ist riesig, und es gibt so viele unterschiedliche Bereiche. Das Gehirn wird in **vier Hauptbereiche** unterteilt: **Hirnstamm, Zwischenhirn, Kleinhirn und Großhirn**“, erklärt Super-Menti. „Da bin ich aber gespannt, wie das aussehen wird. Das hört sich aufregend an“, freut sich Menti auf ein neues Abenteuer.

Hirnstamm

Das Gehirn ist wie eine Forschungsstation mit verschiedenen Bereichen auf drei Stockwerke verteilt. **Ganz unten ist der Hirnstamm**. Dieser ist dafür zuständig, dass unser Körper funktioniert, ohne dass wir viel darüber nachdenken müssen. „Hier sind die **Neuronen** wie kleine Hausmeister aktiv. Sie **kontrollieren** den Heizraum und regeln so unsere **Körpertemperatur**. Im Technikraum passen sie **Atmung und Herzschlag** an die verschiedenen Situationen, die wir erleben, an. Sie bedienen auch die innere Uhr, die unseren **Schlaf und unser Wachsein** steuert“, verrät Super-Menti mehr über das Gehirn. „Die haben aber wichtige Aufgaben“, staunt Menti. „Ja genau. Und zwar in jedem der Gehirnbereiche.

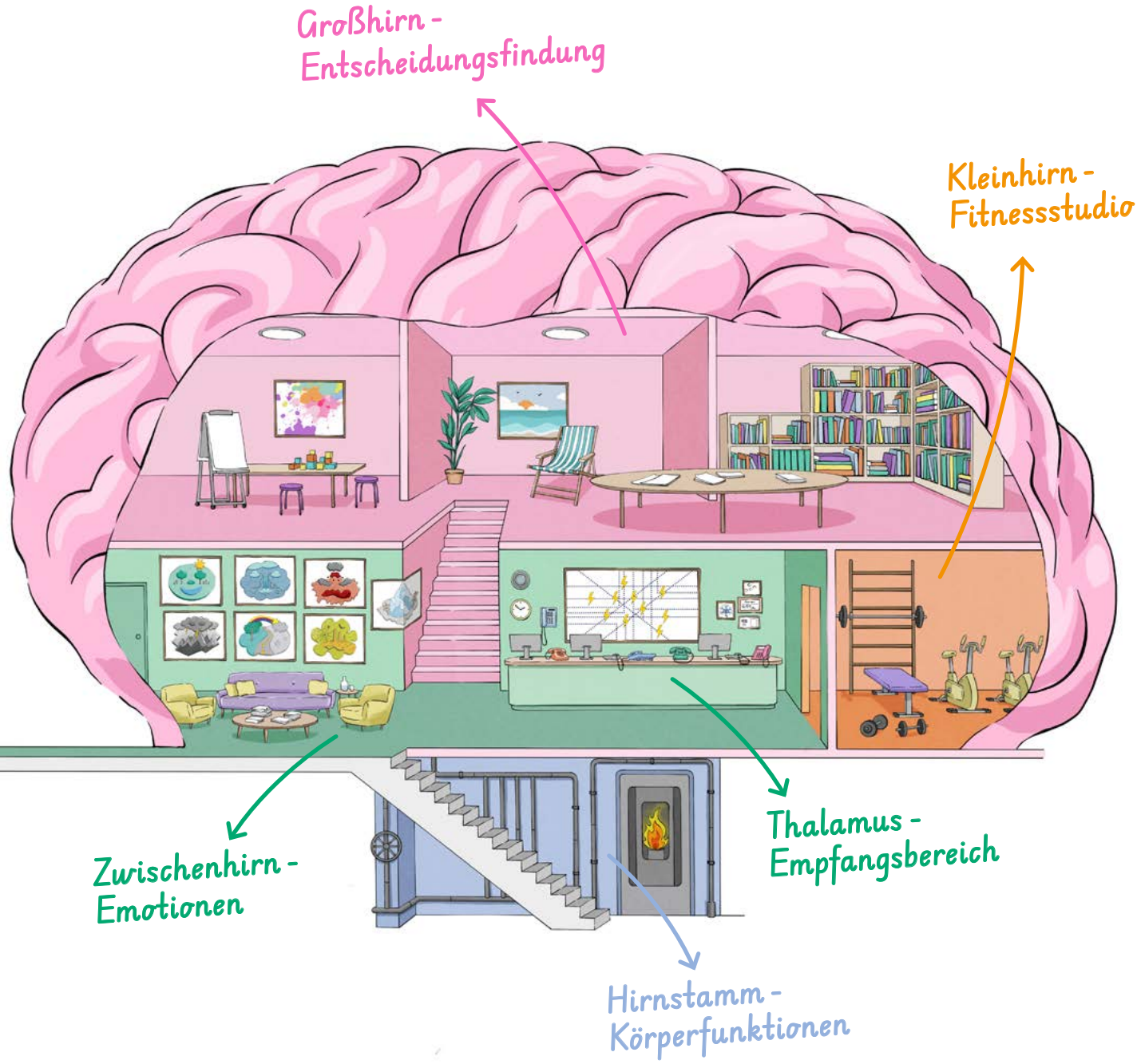
Wie heißen die Bereiche im Gehirn?

Trage die richtigen Begriffe ein.



Kleinhirn

Im hinteren Teil des Erdgeschoßes befindet sich das Kleinhirn. Es sieht aus wie ein **Fitnessstudio** und ist für **Bewegung** zuständig – dazu zählt auch das Gleichgewichtsgefühl.



Großhirn und Zwischenhirn

Für unsere **Schulentscheidung** brauchen wir vor allem das **Großhirn** und das **Zwischenhirn**. Wollen wir diese beiden Bereiche besuchen?“, fragt Super-Menti. Und Menti antwortet sofort: „Ja, sehr gerne! Wo gehen wir zuerst hin? Wenn wir nach oben wandern, dann müssen wir am Zwischenhirn vorbei. Das könnten wir uns gleich mal ansehen.“ „Passt, das machen wir! Neuroni begleitet uns und zeigt uns alles“, so Super-Menti.

Im vorderen Teil des Erdgeschoß angekommen, sehen sie das Zwischenhirn mit seinem **riesigen Empfangsbereich, dem Thalamus.** Hier kommen Informationen aus dem ganzen Körper zusammen und werden von Thalamus an **Neuroni und seine Freunde** zur Bearbeitung weitergeleitet.

„Alle Informationen werden über deine Sinne aufgenommen Menti und kommen erstmal hierher. Welche Sinne kennst du?“ fragt Neuroni. „Fünf Haupt-Sinne, glaube ich: **sehen, hören, tasten, riechen und schmecken**. Und was passiert mit diesen Informationen?“, ist Menti interessiert.

Thalamus

„Alles, was deine **Augen, Ohren, deine Nase, dein Mund und deine Haut** aufnehmen, wird hier beim Thalamus gesammelt. Dieser **sortiert** dann, wo etwas hingehört, und leitet es an die **zuständigen Hirnregione**n weiter“, erklärt Neuroni. „Dann sollten wir leise sein, oder? Wenn wir den Thalamus verwirren, dann kommt alles durcheinander.“ „Du hast recht, Menti“, pflichtet ihm Neuroni bei.

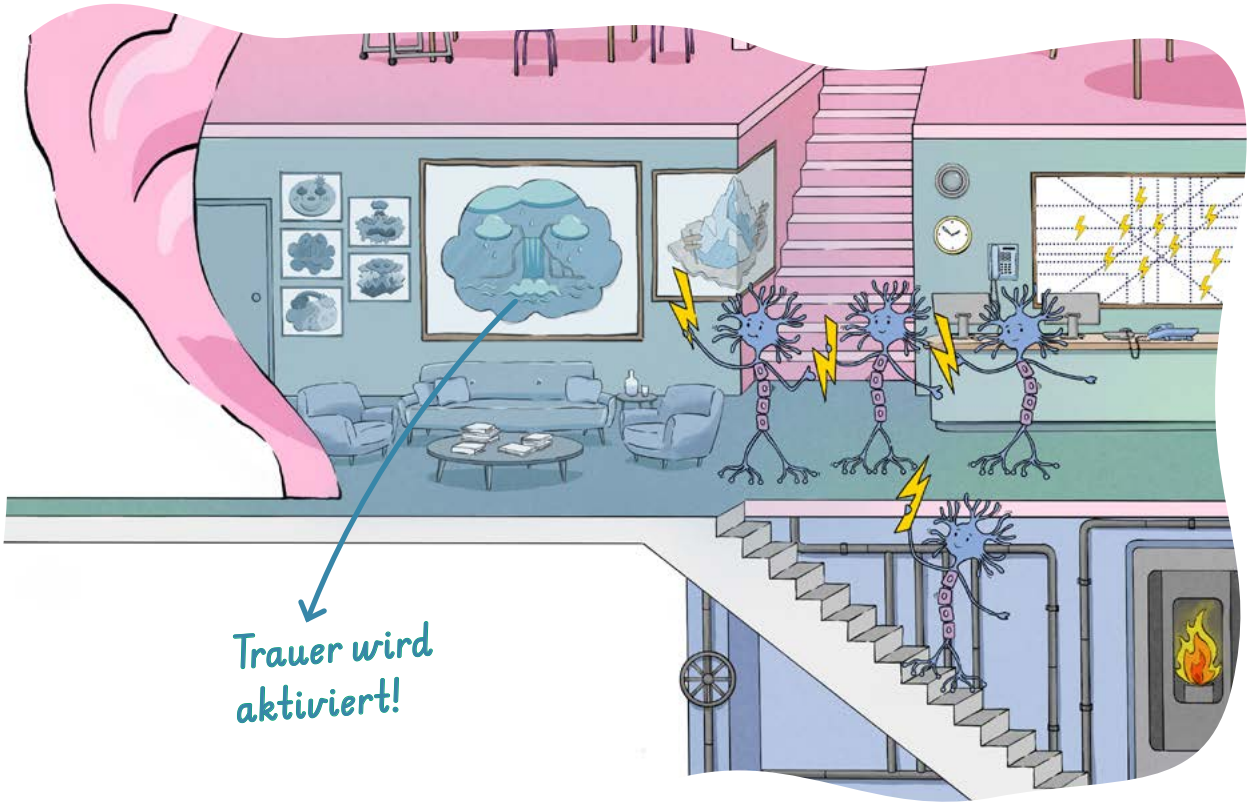
Die drei sehen einen riesigen Empfangsbereich mit vielen Telefonen und Computern. **Nachrichten werden übermittelt**. Neuronenfreunde stellen sich an.

„Hui, hier geht es heute zu. So ist es immer, wenn **Zweifel aktiv** ist. Dann herrscht hier **Hochbetrieb**. Der Thalamus leitet die Informationen in die richtigen Räume und Bereiche weiter“, erklärt Neuroni, was sie sehen. „Und da hinten neben dem Empfangsbereich ist der gemütliche Sitzbereich des Zwischenhirns. Was passiert hier?“ fragt Menti weiter.

Emotionsinseln und Zweifel im Zwischenhirn

„Hier sieht man alle **sechs Emotionsinseln**, die du schon kennst, Menti, und auch einen **Teil der Eis-Insel Zweife**l . Es sieht aus wie ein Wohnzimmer mit gemütlichen Sitzmöbeln. Auch gibt es hier Türen, durch die die Neuronen hin und her flitzen und ihre elektrischen Blitze senden. Sie sammeln und verteilen so Informationen.

Immer, wenn eine Emotion bei dir aktiviert wird, Menti, dann nimmt dieser Raum hier die **Farbe der Emotionsinsel** an. Du spürst und siehst die Stimmung von hier aus. Auch ein Teil der Eis-Insel ist hier. Den hast du gespürt, als du dieses mulmige Gefühl bekommen hast, als Zweifel erstmals auftrat. Alles wird wieder zackig, eisig, ein Grollen beginnt und der ganze Raum beginnt zu schwanken“, schildert Neuroni alle Details.
„Ich kann mich schon wieder erinnern. Wir sind jetzt aber hier, um das Problem zu lösen, was meinst du, Neuroni?“ fragt Menti in die Runde.
Neuroni stimmt zu: „Da hast du recht. Ich möchte dir nur zeigen, wie alles zusammenhängt.“



Traurigkeit wird aktiviert

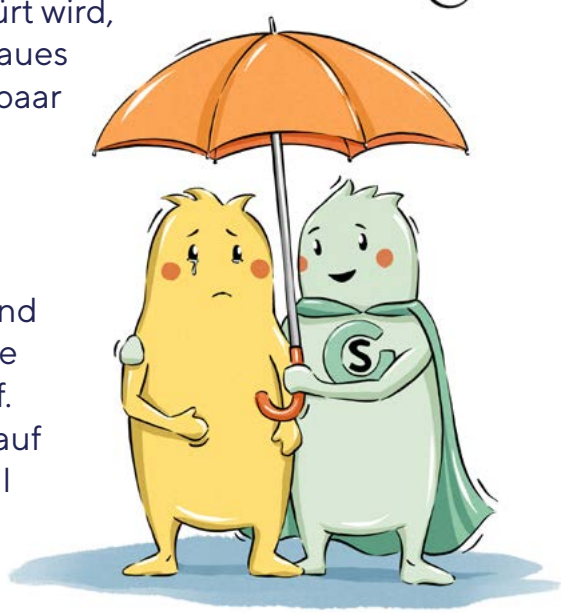
Neuroni fordert Menti zum Erzählen auf: „Was bewegt dich, wenn du an die neue Schule denkst?“ Mentis Gedanken wandern zu seinen Schulfreundinnen und -freunden, vor allem seinen besten Freunden und Sitznachbarn Klara und Theo. Sie werden nicht mitkommen in die neue Schule. Sie haben sich schon für andere Schulen entschieden. Menti macht das **traurig**. Sie haben doch immer so viel Spaß und unterstützen sich gegenseitig. In der Früh gehen sie gemeinsam in die Schule und nach dem Hort wieder nach Hause. Menti wird immer trauriger beim Erzählen.



Warum das so ist, ist einfach erklärt: Vom **Thalamus** kommt die Information, dass etwas Trauriges passiert ist, und die Neuronen beeilen sich und **aktivieren die Traurigkeit**, um das Erlebte zu verarbeiten. Im Raum wird alles blau und hängt schlaff herunter.

Körperhaltung und Ausdruck verändern sich. Ein paar Neuronen laufen nach unten zum **Hirnstamm**. Ein paar laufen zum Telefon und sagen, wo körperlich etwas verspürt wird, z. B. im Magen. Dort wird auch bei Menti ein flaues Gefühl ausgelöst. Vielleicht werden sogar ein paar Tränen vergossen.

„Menti, weißt du noch, wo du die Traurigkeit überall gespürt hast?“, richtet sich Neuroni an Menti. „Ich habe ein flaues Gefühl im Bauch und fühl mich ganz schlapp“ erklärt Menti. Wie eine Gedankenblase geht die traurige Situation auf. Menti und Super-Menti befinden sich wieder auf der **Traurigkeitsinsel** und tauchen noch einmal ganz tief ein in diese Emotion.



SUPER-MENTI erklärt:

Wenn wir traurig sind, dann ziehen wir uns zurück, lassen den Kopf und die Schultern hängen, sind kaum aktiv. Oft haben wir Bauchweh oder uns ist übel. Das hatte immer schon eine wichtige Funktion. Mit der veränderten Körperhaltung geben wir anderen ein Signal, dass wir gerade schwach sind und Schutz und Hilfe brauchen. Mit dem Rückzug sparen wir Energie, die wir brauchen, um die Situation verarbeiten zu können. Gleichzeitig können wir uns so erholen und wieder Energie gewinnen. Wenn du merkst, dass Traurigkeit sehr stark ist oder lange anhält, lass dich unterstützen.

Wo spürst du die Traurigkeit?





Wo laufen die Neuronen hin und versuchen, alles in Gang zu bringen? Und wozu ist das eigentlich gut?

Bewegen gegen Traurigkeit



Gegen Traurigkeit hilft Bewegung. Das geht auch, wenn du nicht viel Platz hast. Folgendes kannst du machen:

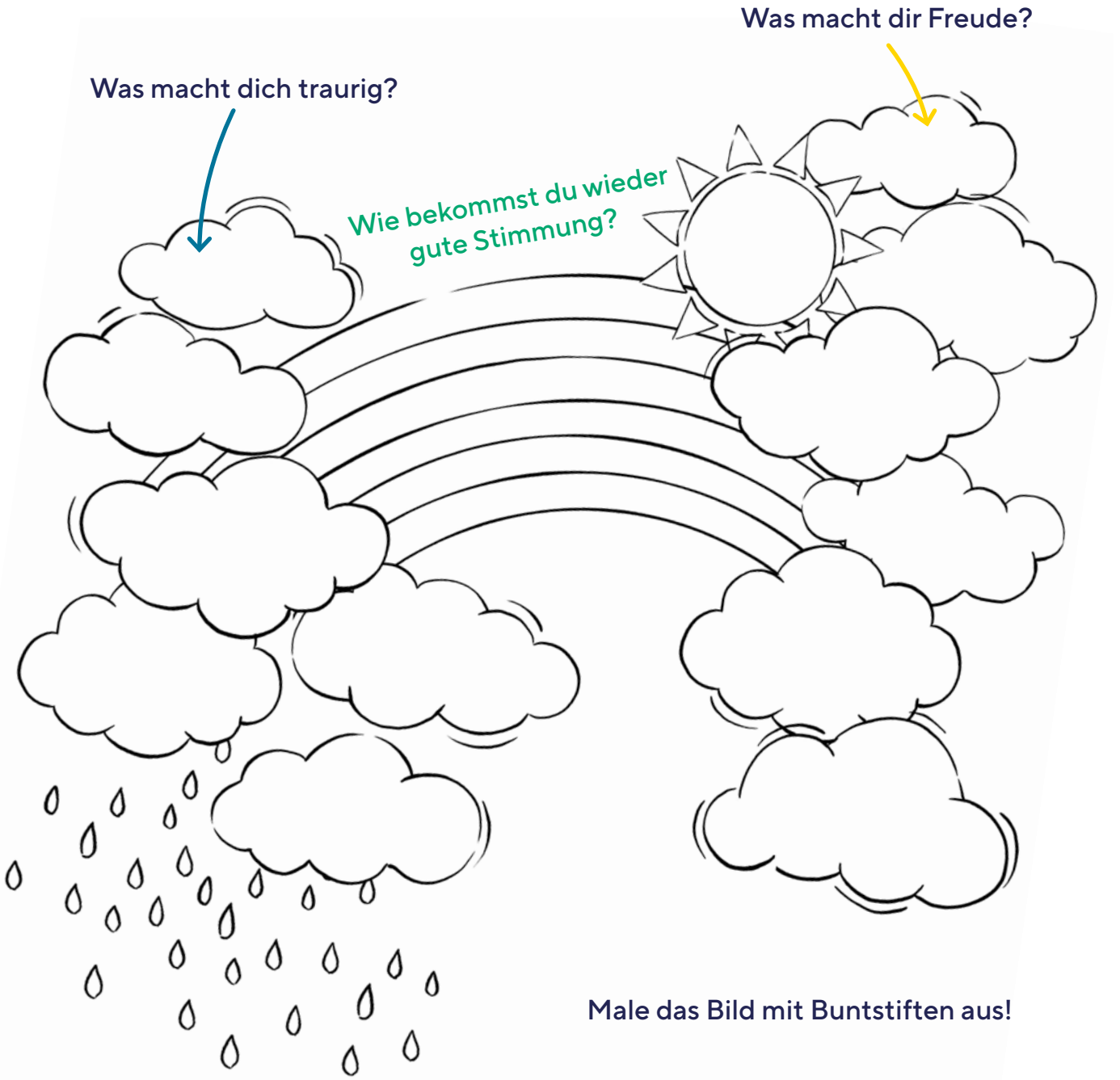
- auf der Stelle laufen,
- Kniebeugen,
- Hampelmänner oder auch
- Liegestütz

In der Schulpause findest du sicher jemanden, der mitmacht oder einen Wettbewerb mit dir startet. Wie wäre es mit einer kleinen Challenge?

Gute-Laune-Wetter

Schreibe in die Wolken auf der linken Seite was dich traurig macht und auf der rechten Seite was dir Freude bereitet.

In der Mitte sammle Tipps für deine gute Laune.



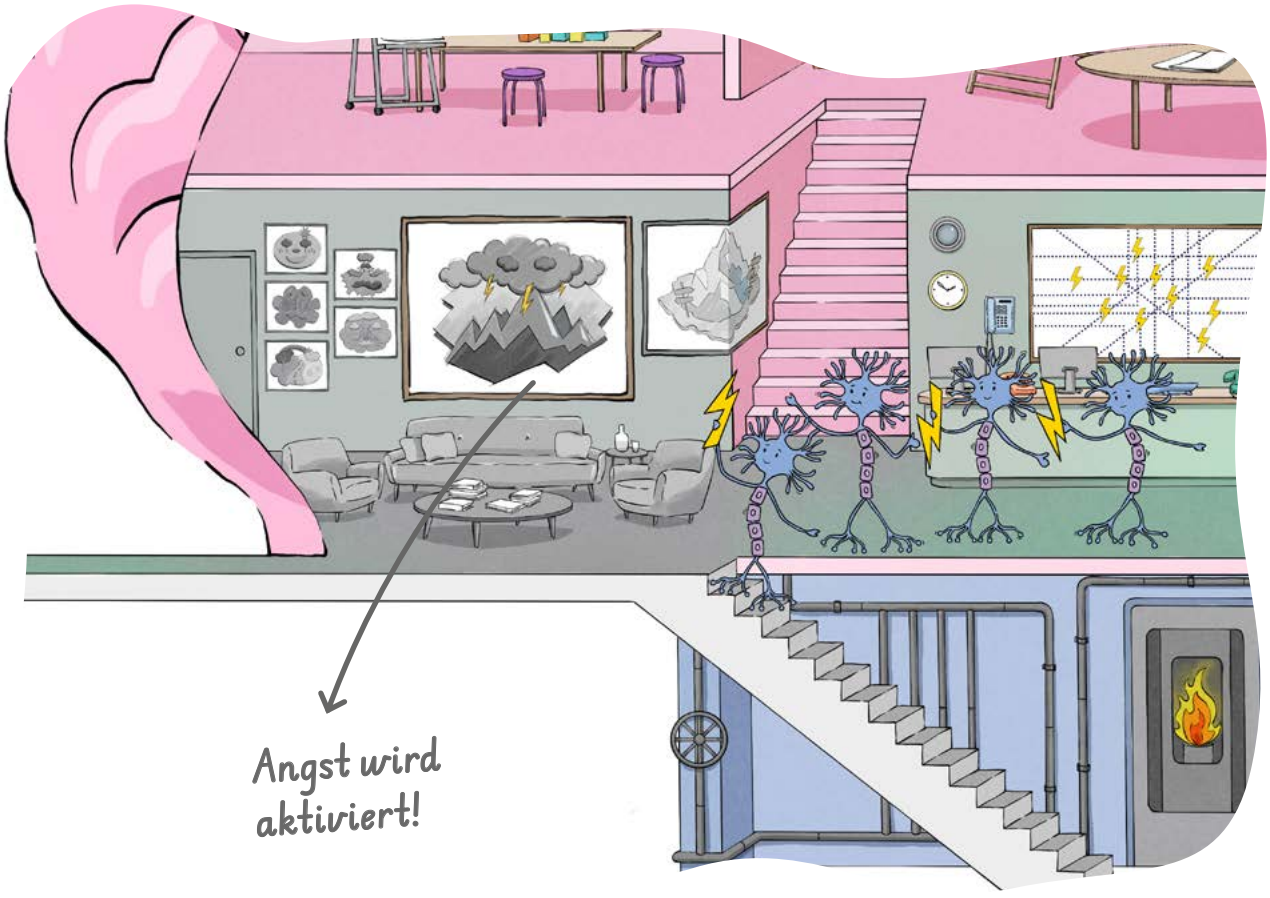
Male das Bild mit Buntstiften aus!

Angst wird ausgelöst



Die Gedanken der **Trauer** beschäftigen Menti und Super-Menti plötzlich aufs Neue. Vom **Großhirn** kommt die Botschaft, dass ein bestimmter Gedanke von Menti etwas verändert hat und Menti nun **Angst** hat: Angst vor dem Alleinsein und vor dem neuen Schulweg. Sofort werden die Neuronen aktiv. Sie aktivieren die Angst-Insel. Alles wird düster. Es fängt zu blitzen an. „Alle herhören, Angst-Insel fertig zur Aktivierung, Schalter um", rufen die Neuronen. Die **Körperhaltung** wird verändert, leichtes Zittern tritt auf. Die Augen sind weit aufgerissen.

Die **Neuronen sind in ständigem Austausch** mit anderen Hirnregionen. Pausenlos verändert sich was. „In der Schule lernst du **ständig Neues**, bist in Kontakt mit anderen Kindern, Lehrkräften und verschiedenen Situationen.



Dadurch bewegen sich die Neuronen auch immer zwischen deinen Inseln herum und sind **ständig beschäftigt**“, erklärt Neuroni alle Details.

„Und warum sehe ich hier nur einen Teil der Eis-Insel?“, will Menti wissen. „Weil das Zwischenhirn, in dem wir jetzt gerade sind, auch nur für einen Teil der Eis-Insel verantwortlich ist. Wenn du an den Schulwechsel gedacht hast, dann ist da zuerst so ein mulmiges Gefühl in der Magengrube gekommen, weißt du noch?“

„Ja, das war sehr unangenehm. Ich glaube, das ist die **Angst**. Wenn ich dran denke, dann spüre ich es wieder ganz genau in meinem Körper. Als wir auf der Angstinsel waren, da habe ich das so kennengelernt. Und ich bin auch traurig, weil ich so viele Schulfreunde und auch meine liebe Lehrerin dann nicht mehr habe“, versteht Menti plötzlich, wie alles zusammenhängt. Die Neuronenfreunde haben alle Hände voll zu tun, um die nächste Insel, die Traurigkeit zu aktivieren und die Angst-Insel wieder abzuschwächen.

„Das ist genial, dass du merkst, dass eine **Emotion in dir aktiv wird**, die dich beschützen will oder dir Kraft geben will, mit etwas weiterzumachen“, ist Neuroni begeistert.

Angst vertreiben



- **Freundschaft pflegen:** Frag nach, in welche Schule deine Freudinnen und Freunde gehen werden. Habt ihr schon Nummern ausgetauscht? Macht euch doch ein Treffen für die Ferien aus und bleibt in Kontakt. Das geht auch ohne Schule!

- **Schulweg üben:** Du hast Angst vorm neuen Schulweg? Du findest ihn unheimlich? Dann geh ihn doch mit deinen Eltern ab und Schritt für Schritt gewinnst du Sicherheit. So verschwindet auch die Angst.

- **Neue Schule anschauen:** Schau dir die neue Schule genau an. Wie sieht der Turnsaal aus, gibt‘s dort Geräte, die du aus der Volksschule noch nicht kennst? Gibt‘s einen Chemiesaal, in dem tolle Experimente gemacht werden?

Mentis Fotoalbum



Zeichne deinen Glücksbringer

Such dir einen Glücksbringer aus. Du kannst auch einen basteln oder einen besonderen Gegenstand (ein Stofftier, ein T-Shirt, einen Stein) zu deinem Glücksbringer machen. Dieser begleitet dich in der Schul- oder Hosentasche.

Mut-Momente sammeln



Nimm dir einen Moment Zeit und erinnere dich wann du mutig warst in den vergangenen zwei Wochen. Gab es Situationen, in denen du:

- ☐ Neues ausprobiert hast?
- ☐ Deine Meinung gesagt hast?
- ☐ „Nein" gesagt hast, wenn du etwas nicht wolltest?
- ☐ Jemandem vergeben hast?
- ☐ Dich nicht unterkriegen hast lassen?
- ☐ Jemandem geholfen hast?
- ☐ Um Hilfe gebeten hast?
- ☐ _____
- ☐ _____

Diese Handlungen erfordern Mut. Sie lassen mit der Zeit das Vertrauen in dich selbst wachsen.

... und das Abenteuer geht weiter

„Um das Problem zu lösen, das dich so ängstlich und traurig macht, musst du die Situation genauer betrachten und eine **Entscheidung finden**. Das passiert weiter **oben im Großhirn**“, erklärt Neuroni.
„Aha, laufen darum so viele Neuronen nach oben?“, fragt Menti.
„Genau, komm, wir gehen weiter und schauen uns das an.“

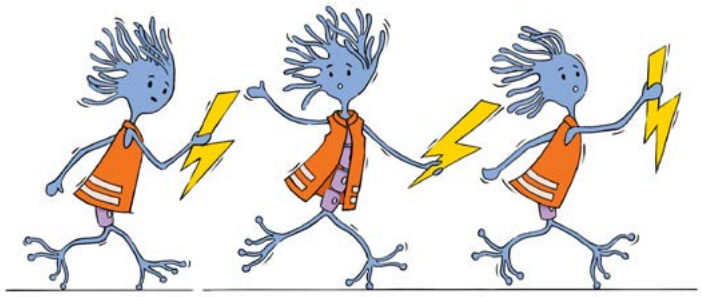
Schlaf-Alarmanlage Amygdala

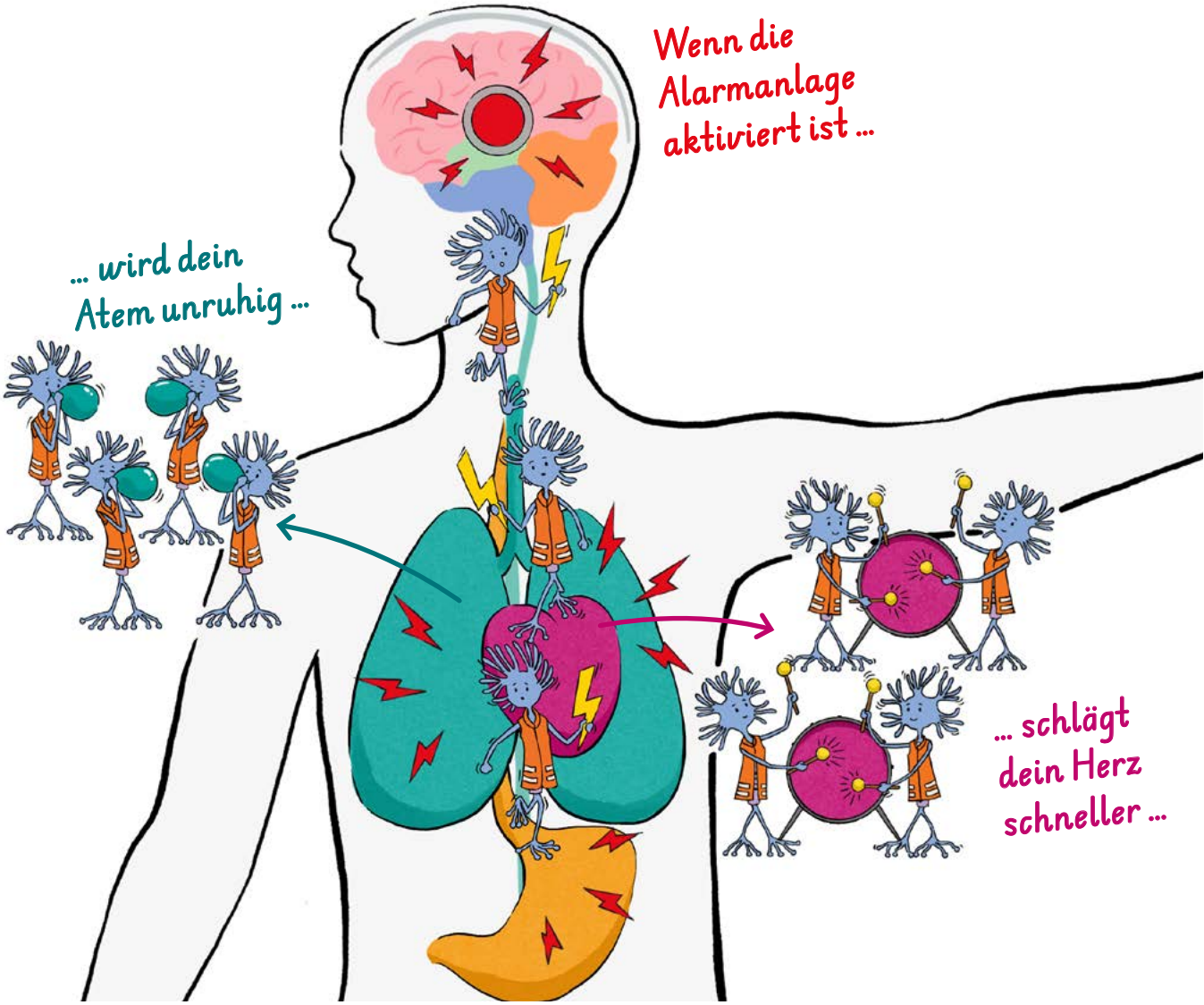
„Warte, ich habe noch eine wichtige Frage. Kennst du das: wenn man ein Problem vor sich herschiebt, das noch nicht gelöst ist? Ich kann dann oft nicht mehr so gut **einschlafen** oder wache in der Nacht plötzlich auf, schwitze stark und bin dann voller Sorge und Zweifel.“

„Da kann ich dich beruhigen, Menti. Auch hier im **Zwischenhirn** befindet sich eine richtig toll **funktionierende Alarmanlage**, die immer bereit ist, dich zu beschützen. Diese Alarmanlage nennt man auch **Amygdala.**“
„Wie?“ „Spricht man so aus: A-müg-da-la. Das ist die Alarmanalage deines Gehirns“, erklärt Neuroni.

„Wenn es dir gut geht und du dich sicher fühlst, dann ist die Alarmanlage ganz ruhig und leise. Aber wenn du **Zweifel, Sorgen oder sogar Angst** hast, weil die Veränderungen der neuen Schule dir so groß erscheinen, dann wird die **Alarmanlage laut**. Die Neuronenfreunde haben dann ihre Einsatzkleidung an und sind noch viel schneller unterwegs als sonst. Ein Signal ertönt und auch dein Körper erhält von Neuroni und seinem Team die Info, dass er aufpassen soll.“

Ein paar **Neuronen rasen zum Herz** und lassen es schneller schlagen, ein paar sausen zur Lunge und geben **„schneller atmen“** weiter.





„Du spürst das von außen, weil dein Herz schneller schlägt, du dich zunehmend **unruhig und nervös** fühlst“, verrät Neuroni alle Details.

„Das ist wie ein **Feuerwerk** in deinem Kopf, das dir sagt: Achtung, etwas ist nicht in Ordnung! Und dieser Zustand lässt auch deinen Körper nicht zur Ruhe kommen. Du kannst nicht einschlafen oder gut durchschlafen. Alles, was wir am **Tag nicht lösen können**, macht auch unseren Schlaf schlechter.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass du **Probleme auch richtig angehst** und versuchst, die **Zweifel zu beseitige**n.

Nur dann kann sich deine **Alarmanlage** im Gehirn wieder **beruhigen**. Sie beschützt dich, solange eine mögliche Gefahr für dein Wohlbefinden vorhanden ist.“

„Das ist ja dann auch unangenehm, wenn ich zum Beispiel nicht schlafen kann, obwohl sie mich **nur beschützen** will“, meint Menti.

„Ja genau, du wirst der Alarmanlage noch öfter begegnen, Menti und je besser du **ihre Funktion kennenlernst**, umso weniger unangenehm ist sie für dich und umso mehr lernst du sie zu schätzen“, muntert Neuroni seinen Besuch auf.

Wann wird bei dir die Alarmanlage aktiviert?





Wenn du vor der Klasse sprechen musst?
Wenn du mit den Mitschülern streitest?

Zugang zu Großhirn blockiert

„Wollen wir weiter? Ich möchte noch den zweiten Teil der Eis-Insel kennenlernen, der ist im Großhirn, oder? Er ist für die **Entscheidungsfindung wichtig**. Neuroni, kannst du uns das genauer erklären?“, ist Menti aufgeregt.
„Ja, sicher. Aber schau, da kommen wir nicht durch. Wenn die Alarmanlage laut ist, kannst du kein Problem lösen und auch nichts planen. In so einer Situation **übernehmen die Emotionen** das Kommando, und du kannst dann **nicht ruhig** und überlegt handeln.“

„Und was kann man da machen, Neuroni?“
„Wir versuchen gemeinsam, die Alarmanlage wieder zu beruhigen.“



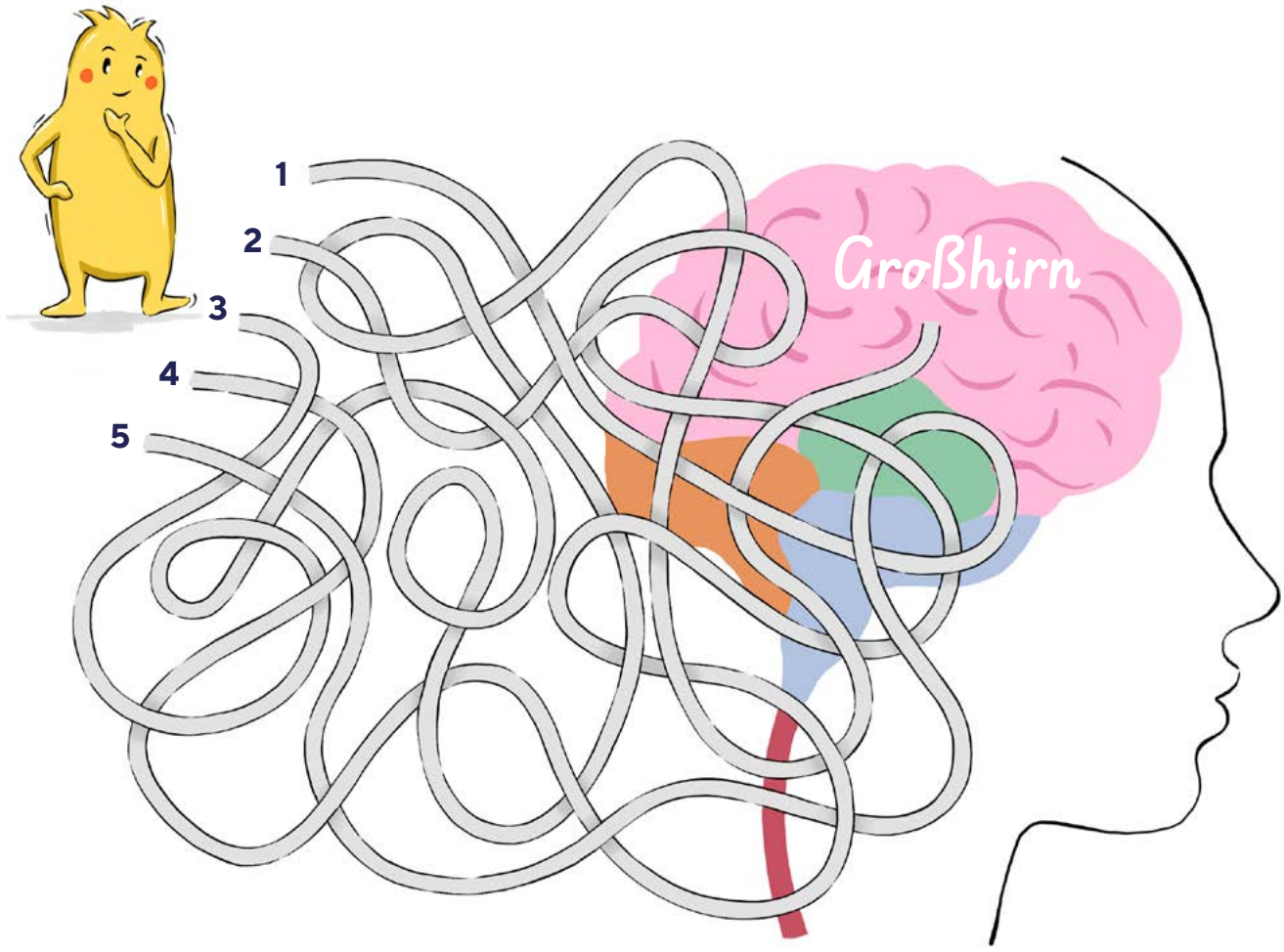
Ballonatmung

EXPERIMENT

Stell dir vor, du hast einen großen, bunten Ballon in deinem Bauch. Atme langsam durch die Nase ein und puste den Ballon in deinem Bauch ganz groß auf.
Dann atmest du durch den Mund wieder aus und lässt den Ballon leise kleiner werden.
Mach das ein paar Mal – dein Körper wird dabei ganz ruhig und weich.

Finde den richtigen Weg

Hilf Menti den richtigen Weg ins Großhirn zu finden.



SUPER-MENTI erklärt:

Wenn du eine Entscheidung treffen musst, schlaf eine Nacht darüber. Der Grund dafür ist einfach: Denk an dein Kinderzimmer: Tagsüber räumst du alle möglichen Spielsachen heraus. Am Abend stehen und liegen überall Sachen. Du verlierst den Überblick und beginnst aufzuräumen. Genauso funktioniert es im Gehirn: Im Schlaf wird Ordnung gemacht, aussortiert und am Morgen siehst du alles klarer und einfacher.

Großhirn

„Schau mal, Neuroni, ich glaube, das Tor geht schon auf und der Weg zum Großhirn ist frei", zeigen Menti und Super-Menti auf das große Tor.

„Da müssen wir jetzt ganz nach oben kommen und einige Stiegen steigen. Das Großhirn ist mit 80 Prozent der größte Teil des Gehirns und sitzt ganz oben im Kopf", erklärt Neuroni seinen beiden Besuchern.

Das Großhirn hilft dir bei vielen Dingen. Es hilft uns nachzudenken, neue Dinge zu lernen und uns selbst zu kontrollieren. Wenn du in der Schule Neues lernst, dann arbeitet es sehr fleißig. Auch die Entscheidungsfindung und das Problemlösen findet im Großhirn statt.
„Es sieht alles so weit, klar und hell aus. Alles ist hier offen, aber dennoch gibt es verschiedene Bereiche, kann das sein, Neuroni?"

„Ja, ganz genau so ist es. Im Zentrum steht ein großer Tisch, an dem ganz viele Neuronen arbeiten. Sie sammeln Ideen zur Lösung eines Problems. Sie wägen die Vor- und Nachteile ab. Sie denken alles genau durch. Die möglichen Ergebnisse der Entscheidungen werden hier veranschaulicht – hier liegt also der andere Teil der Eis-Insel Zweifel auf dem Tisch."

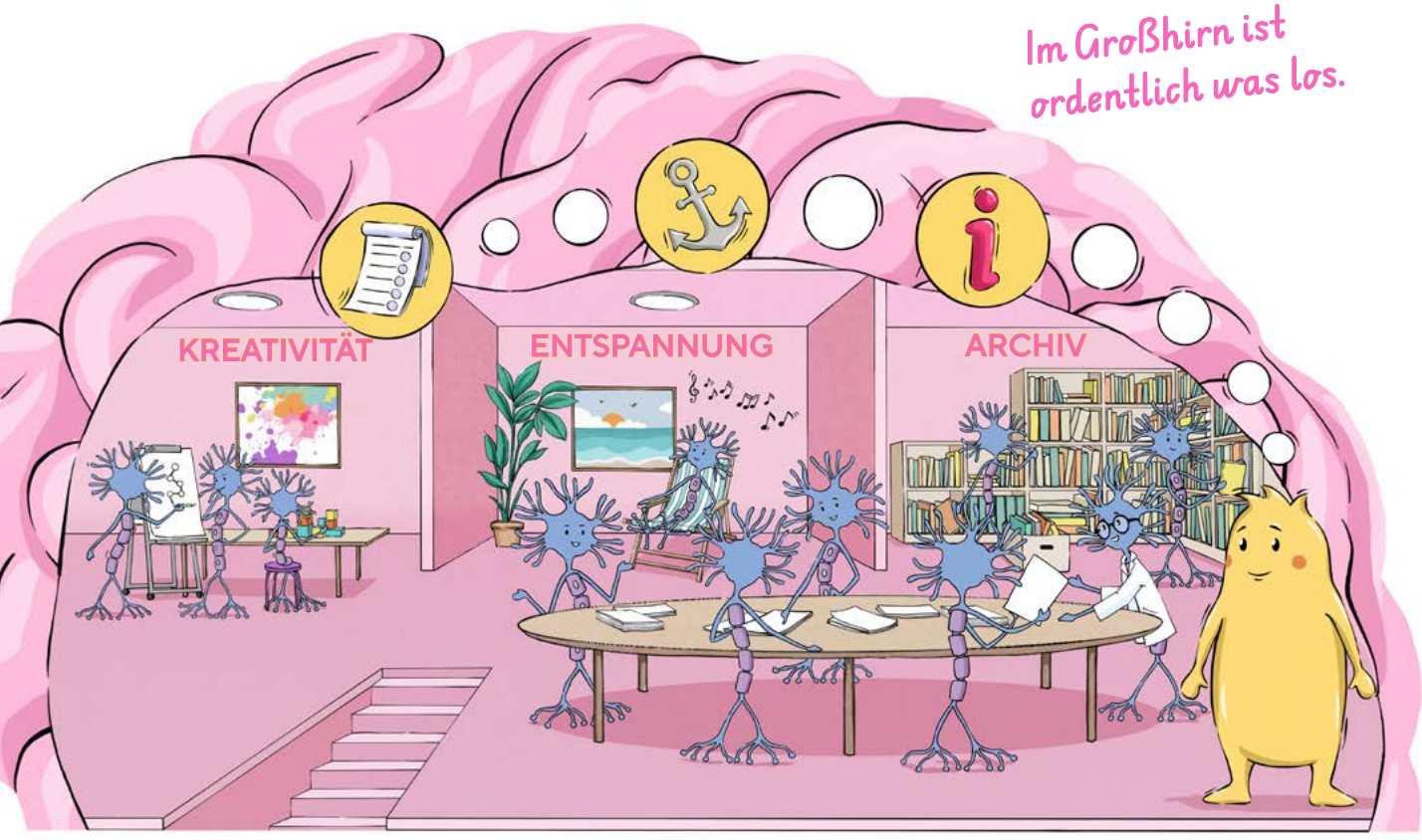
„Aha, hier gehören also auch die Dinge hinein, die wir beim Bootfahren schon einmal angesprochen haben." „Ja genau! Die sind hier großteils im

Großhirn verteilt. Schau dich um, Menti, in den verschiedenen Bereichen kannst du verschiedene Strategien finden."

Es gibt einen **Kreativbereich** mit Farben und Bastelmaterialien. Man kann kleine Modelle bauen und sich so die Lösung eines Problems besser vorstellen.

Auch eine **Entspannungszone** mit Chill-Möbeln, Pflanzen und angenehmer Musik ist angelegt. Hier kann jeder seine Gedanken sammeln und innehalten. „Wow! Was da alles reinpasst in unser Gehirn!", ist Menti beeindruckt.

Dann gibt es im Großhirn noch eine **Bibliothek mit Archiv**, das Gedächtnis. „Stell dir vor, hier findest du viele Regale voller Bücher, Schachteln und Kisten. Alles gut geordnet und sortiert. Da sind alle unsere Erinnerungen und Erfahrungen, vergangene Entscheidungen, Erlebnisse abgespeichert. Alles, was du erlebt hast, ist in deiner **Bibliothek im Großhirn** einsortiert.



Unsere Neuronenfreunde in der Bibliothek sind damit beschäftigt, alle Informationen für eine Entscheidung aus unseren **Erfahrungen abzurufen**. Wenn wir an den Schulwechsel denken: Haben wir schon einmal was Ähnliches erlebt? Vielleicht beim Wechsel vom Kindergarten in die Schule?“

Die Neuronen laufen immer wieder zum **Zwischenhirn**, wo die **Emotionsinseln** sind. Dort schauen sie: Wie fühlt sich die eine oder andere Möglichkeit an, ist das gut, fühlt es sich komisch an? Sie helfen uns also, die richtige Wahl zu treffen. Dann geht es weiter zur endgültigen **Entscheidungsstelle**. Wenn sich die Neuronen einig sind, dann schicken sie eine Nachricht an unseren Körper, nach dem Motto „Jetzt geht’s los. An die Arbeit. Wir haben uns entschieden.“

Zum Schluss gelangen die Neuronen in den **Lern- und Rückmelde-Bereich**. Dort prüfen sie genau: War das eine gute Entscheidung? Hat sie uns geholfen, ging es uns danach besser? Oder war es nicht so gut? „Alles, was herauskommt, wird in der **Bibliothek unseres Großhirns** gespeichert. So können wir beim nächsten Mal klüger, mutiger und sicherer entscheiden“, erklärt Neuroni die großen Zusammenhänge.



Wusstest du...



... dass es, um etwas witzig zu finden, auch Verbindungen in alle vier Gehirnbereiche braucht? Unser Gehirn hat also kein eigenes Witzzentrum.

Echt witzig

Was sagt das Gehirn, wenn es eine neue Aufgabe bekommt?
„Challenge accepted!"

Warum ging das Gehirn in die Schule?
Um schlauer zu werden als der Rest vom Körper!

Im Gegensatz zum Gehirn meldet sich der Magen, wenn er leer ist...

Das menschliche Gehirn ist genial. Es funktioniert von Geburt an 24 Stunden am Tag und hört nur auf zu funktionieren, wenn man gerade eine Prüfung schreibt.

Bevor ich es vergesse, denke ich immer: „Das muss ich mir merken!"

Der Sohn fragt den Vater: „Papa, kannst du mir erklären, wie das Gehirn funktioniert?"
Vater: „Lass mich in Ruhe! Ich habe was anderes im Kopf."

Was sagt ein Gehirn zum anderen?
„Denkst du das auch gerade?"



Warum ist das Gehirn beim Lernen wie ein Detektiv?
Weil es immer nach der Lösung sucht!

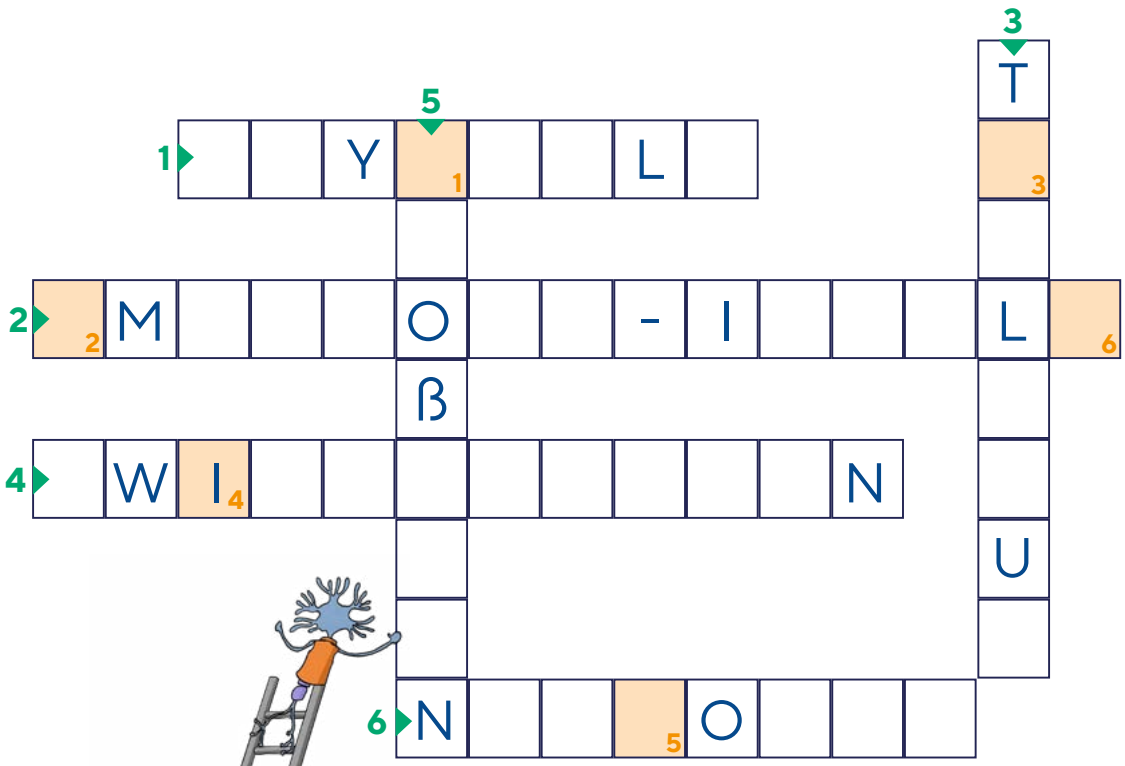
Warum hat das Gehirn einen Hut auf?
Damit die Gedanken nicht wegfliegen!

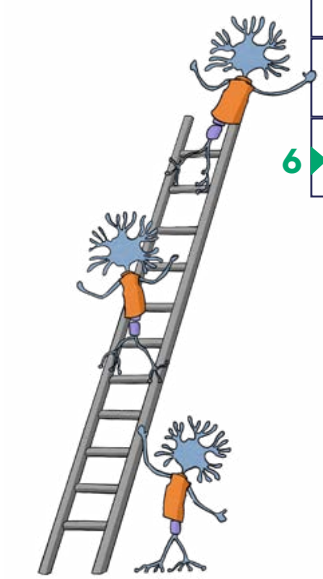
Kennst du einen guten Witz?

Beantworte die Fragen und finde das Lösungswort!

SUPER-MENTI fragt:

1 Wie nennt man die Alarmanlage im Zwischenhirn?
2 Wo war Menti bei seiner ersten großen Reise?
3 Wie heißt die Rezeption im Zwischenhirn?
4 Wo im Gehirn befinden sich die Emotionen?
5 Wo werden die Probleme gelöst?
6 Wer sind die Postboten im Gehirn?





Lösungswort

So heißt die Forschungsstation die Menti mit Super-Menti entdeckt.

1	2	3	4	5	6

Entscheidung und Vorfreude

„Super-Menti, sag mal, soll ich mit meinen **Eltern** noch einmal über die Schulwahl reden?“, will Menti wissen. „Natürlich, und während du den Eltern deine genauen Überlegungen erzählst, merkst du vielleicht schon, wie sich die **Entscheidung** anfühlt. Hast du dich schon entschieden, Menti?“ fragt Super-Menti.

„Ich habe mir alle Schulen, die in Frage kommen, aufgeschrieben – es sind drei. Ich habe sie mit Mama und Papa diskutiert. Wir haben **uns überlegt**, welche wir uns zum Beispiel auch vom Schulweg her genauer anschauen.

Meine Eltern haben von diesen drei Schulen die **Informationsabende** besucht und mir alles davon erzählt. Ich war dann beim Tag der offenen Tür und habe sofort gemerkt, in welcher Schule es mir **am besten gefällt**. Zwei andere Kinder aus meiner Klasse werden auch in diese Schule gehen, auch ein Kind aus der Parallelklasse und eines aus meiner früheren Kindergartenzeit. Ich bin also gar nicht so allein dort.

Beim Tag der offenen Tür habe ich zwei meiner späteren Professoren kennengelernt, sie waren echt nett. Also ich glaube, mein **Zwischenhirn und mein Großhirn** sind sich schon einig. Aber weißt du, Super-Menti, auf dieser langen und spannenden Reise habe ich viel gelernt. Damit sich Zweifel vollständig beruhigt, brauche ich noch ein kleines Gespräch mit meinen Eltern. Sie kennen mich so gut. Und, ich möchte, dass sie mich umarmen“, erzählt Menti.



„Das verstehe ich gut, Menti. Am besten wir verabschieden uns jetzt von Neuroni und seinen Neuronenfreunden. Danke für die großartige Reise durch unser Gehirn. Wir machen uns auf den Weg zur Eis-Insel Zweifel. Da kommen wir noch am **Hafen Familie** vorbei. Da kannst du deine Eltern besuchen“, schlägt Super-Menti vor.



„Wirklich? Den Hafen habe ich auf der Herfahrt gar nicht gesehen. Wahrscheinlich, weil es so nebelig war“, meint Menti.
Das Boot schaukelt noch an derselben Stelle sanft im Wasser, an der Menti und Super-Menti es vor einiger Zeit zurückgelassen haben. Dort, wo sie bei stürmischem Wetter an Land gingen. **Das Wetter und das Meer sind nun ruhiger**. Hinter den Wolken kommt bereits an vielen Stellen die Sonne durch.



Ein Wegweiser zeigt Richtung „Hafen Familie“, und auch der Weg zur Eis-Insel Zweifel ist beschildert. „Super-Menti, schau mal, der Wegweiser scheint aus Eis zu sein. Der schmilzt ja schon. Siehst du? Und dahinter kommt etwas anderes zum Vorschein“, ist Menti aufgeregt. „Da steht jetzt nur mehr das halbe Wort „Eis-Insel“. Oben ist das Eis schon geschmolzen und die Buchstaben ‚Mut‘ sind plötzlich erkennbar. Da wird die Mut-Insel draus“, beschreibt Super-Menti die Lage.

Im Hafen

Von einer Mut-Insel hat Menti noch nichts gehört. Alles deutet darauf hin, dass die **Eis-Insel Zweifel zur Mut-Insel** wird.

Los geht die Bootsfahrt Richtung **„Hafen Familie“**. „Schau, ich glaube da vorne ist er schon. Da sieht es ja richtig einladend aus. Da fühle ich mich jetzt schon wohl“, ist Menti begeistert.

Das gemütliche Hafenhäuschen mit bunten Fenstern und vielen Blumenkästen lädt zu einer kleinen Rast ein. Drei Personen vor der Hütte winken aufgeregt. „Wer ist das denn, Menti?“, will Super-Menti wissen. „Das sind meine Mama, mein Papa und meine Oma“, erklärt Menti.

„Und es riecht schon so gut nach Kuchen. Den bekomme ich immer, wenn ich von einem Ausflug nach Hause komme. Dann setzen wir uns zum großen Tisch und **essen gemeinsam**, und ich erzähle von meinen Erlebnissen“, fährt Menti fort, während sie anlegen.

„Darf ich gleich zu meiner Familie laufen und sie umarmen, Super-Menti?“
„Sicher! Nimm dir Zeit und erzähle ihnen von **deiner Entscheidung**. Ich bin auch gespannt, was sie dazu sagen. Ich warte hier im Boot und schaue mir den weiteren Weg an“, so Super-Menti.

Menti läuft zu **seiner Familie** und fällt ihnen in die Arme. Es gibt Guglhupf und als alle am Tisch zusammensitzen, erzählt Menti voll Begeisterung von seinen Plänen. Schon während des Erzählens merkt er, dass seine **Entscheidung die richtige** ist. Seine Familie unterstützt ihn dabei. Gestärkt und voller Zuversicht hüpft Menti wieder zu Super-Menti ins Boot.

Menti weiß natürlich nicht, was die Zukunft bringt, aber mit seiner Entscheidung hat er ein sehr gutes Gefühl.



Super-Menti steuert nun das Boot viel weniger angestrengt. **Das Wasser ist ruhig, die Sonne scheint**. „Schau, Menti, wir fahren geradewegs auf die Eis-Insel Zweifel zu. Erkennst du sie?“, fragt Super-Menti. „Nein, ich habe Zweifel ganz düster in Erinnerung, mit hohen Wellen rundherum, Blitzen und Donner und alles wackelte so gefährlich. Ein richtiges Chaos war das.“

„Wenn **Zweifel sich gelegt** hat, die Entscheidung gefallen ist und man ein gutes Gefühl dabei hat, sieht es **gleich besser** aus. Schön, dass du auch mit deinen Eltern gemeinsam die Entscheidung getroffen hast!“, meint Super-Menti. „Zweifel verändert sich, wird kleiner, und Mut kommt dazu. Das Eis schmilzt und der darunterliegende Berg und das Grün rundherum werden sichtbar. Ein kleiner Rest vom Eis bleibt. Wenn die Sonne darauf scheint, dann funkelt es leicht. Die Mut-Insel kommt zum Vorschein.“

„Und wie geht das, Super-Menti?“
„Schau mal, das funktioniert wie **eine Achterbahnfahrt** (Siehe Seite 64).
Das, was du erlebt und gezeigt hast, ist Mut. Du hast eine schwierige **Entscheidung getroffen** und dich allen Zweifeln gestellt, sie genau betrachtet, sodass sie sich nun lösen konnten. **Der Mut**, den es dazu braucht, bringt das Eis von Zweifel zum Schmelzen.



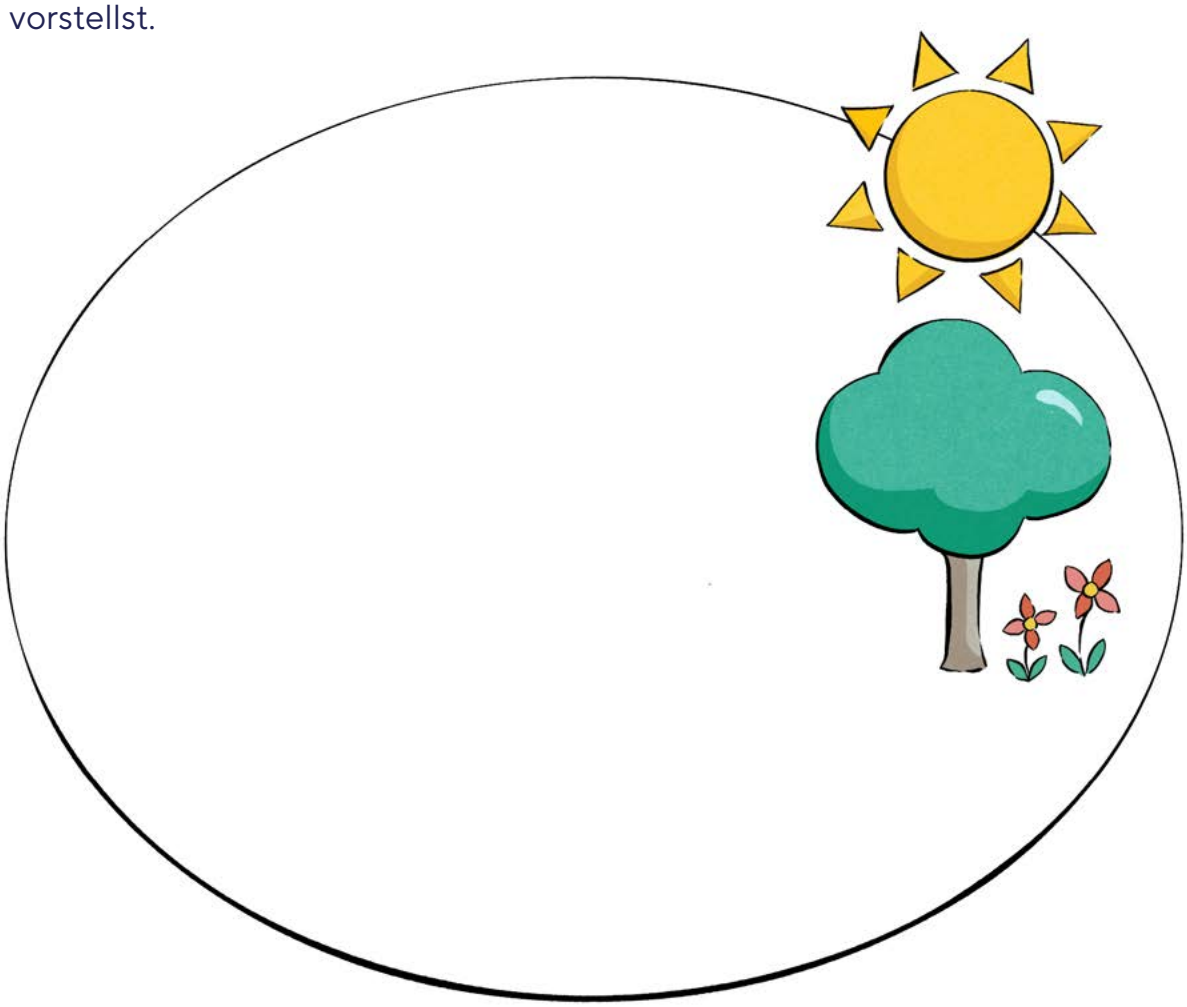
Aus der Zweifel-Insel wird die Mut-Insel!

Sieh mal, was sich dahinter verbirgt und wie angenehm warm es plötzlich hier wird“, erklärt Super-Menti.

Zweifel wird viel kleiner und ist gar nicht mehr bedrohlich.
„Jetzt geht **es mir gut** und ich freue mich auch auf die neue Schule“, ist Menti glücklich voller Vorfreude. „Menti, nimm einmal das Fernrohr – du müsstest die Freude-Insel schon sehen. Kannst du deine neue Schule schon erkennen?“, fragt Super-Menti.

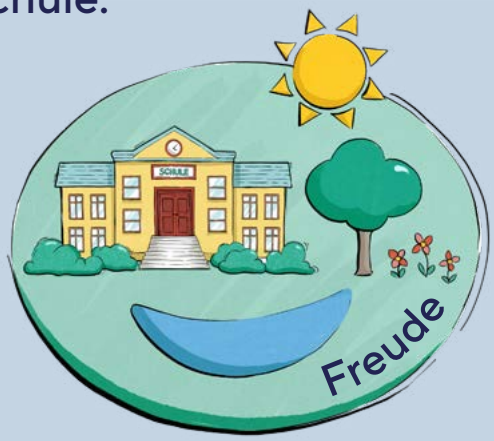
So sieht deine Schule aus

Zeichne hier auf die Freude-Insel, wie du dir deine neue Schule vorstellst.

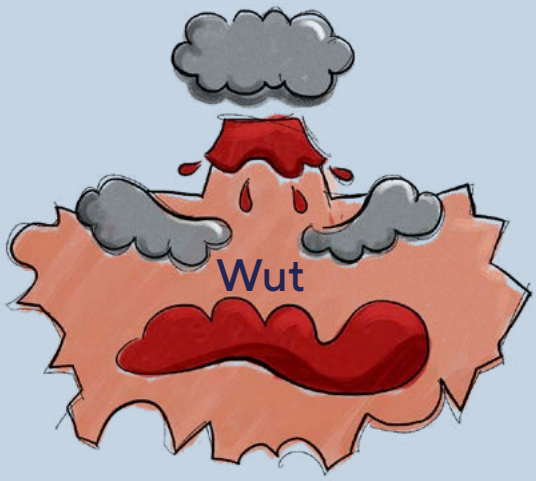


Juhu, Menti freut sich auf die neue Schule.



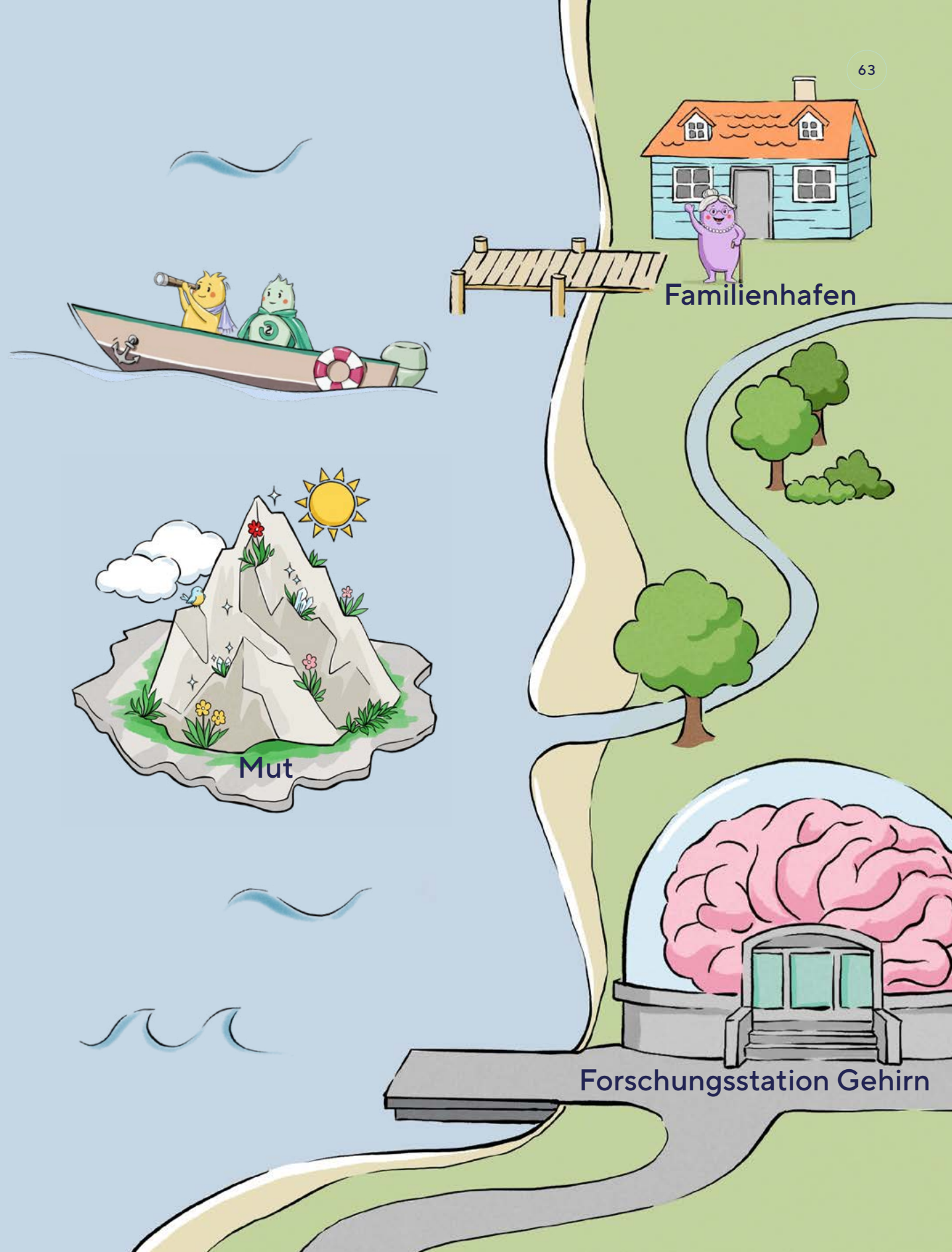











Familienhafen
Mut
Forschungsstation Gehirn

Achterbahnfahrt zwischen Zweifel und Mut

Mit Zweifel und Mut ist es wie mit einer **Fahrt in der Achterbahn**. Da kommt eine große Entscheidung auf dich zu. Es geht steil nach oben. Um in die Achterbahn einzusteigen, braucht es eine große Portion Mut.

Genauso wie beim **Treffen von Entscheidungen**. Du spürst die Energie in dir, die Leichtigkeit, die Freude. Aber dann auf einmal kann Zweifel in dir aufkommen und es geht wieder nach unten.

Da war ich ganz unten:

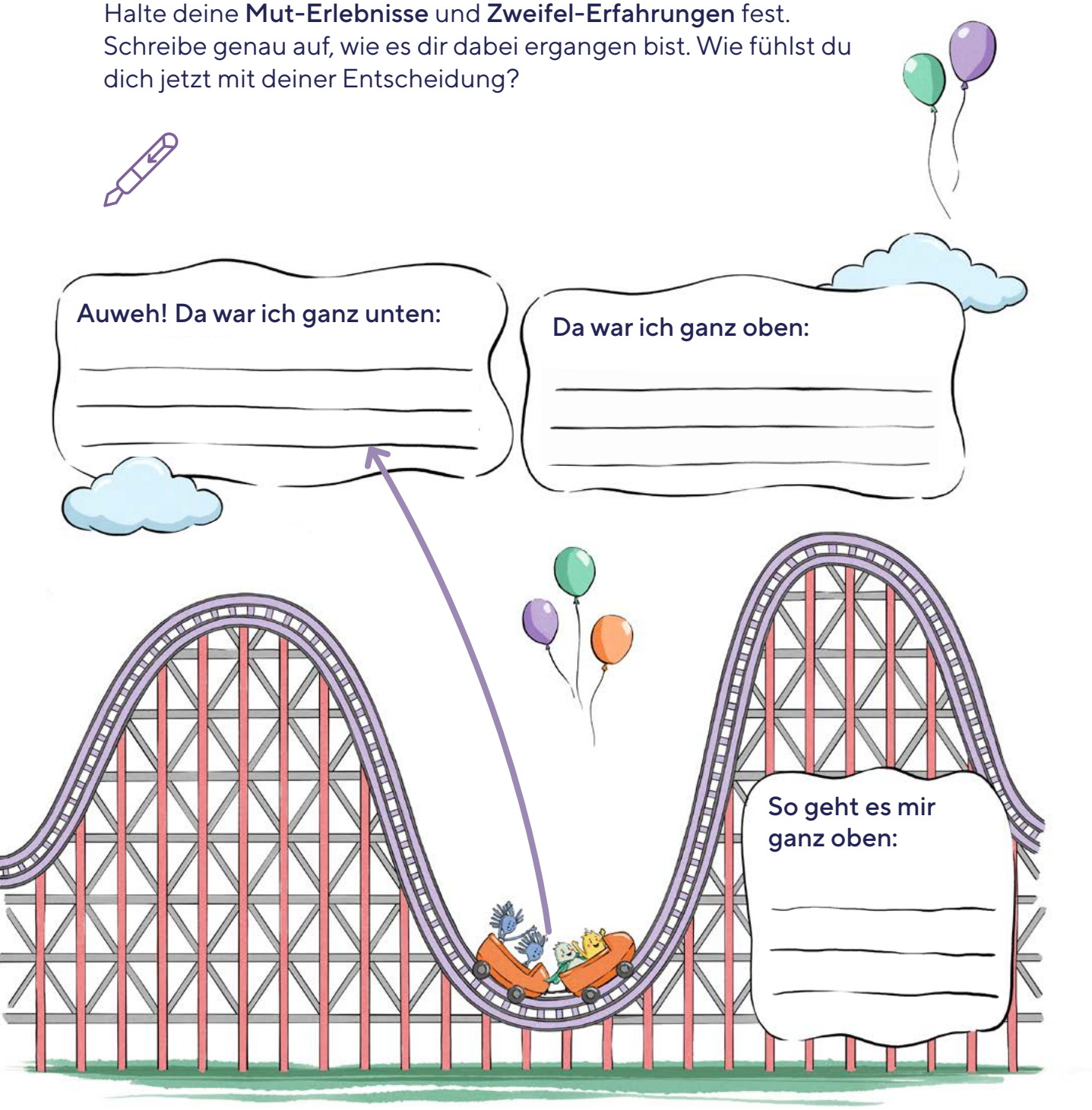
Wow! Da war ich ganz oben:



So bin ich damit umgegangen:

Nutze diese Abwärtsfahrt und schaue dir deine Zweifel gut an:
Wo möchten sie dir gerne helfen?

Halte deine **Mut-Erlebnisse** und **Zweifel-Erfahrungen** fest.
Schreibe genau auf, wie es dir dabei ergangen bist. Wie fühlst du dich jetzt mit deiner Entscheidung?



Auweh! Da war ich ganz unten:

Da war ich ganz oben:

So geht es mir ganz oben:

Mentis Fotoalbum



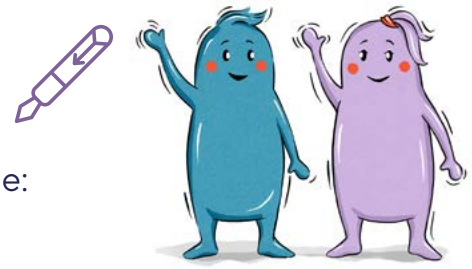
Wer macht dir Mut? Wer gehört zu deiner engeren Familie? Gibt es denn auch bestimmte Symbole, die für deine Familie stehen oder Rituale oder auch einen bestimmten Geruch? Wie sieht es bei dir zu Hause aus? Wer wohnt mit dir zusammen und wer ist sonst noch ganz wichtig?

Zeichne oder klebe ein Foto ein ...

... oder schreibe es auf!



Meine Freundinnen und Freunde



Hier hast du Platz für Kontaktdaten von deinen Freundinnen und Freunden aus der alten Schule:

Name	Adresse	Telefon

Super-Menti-Quiz

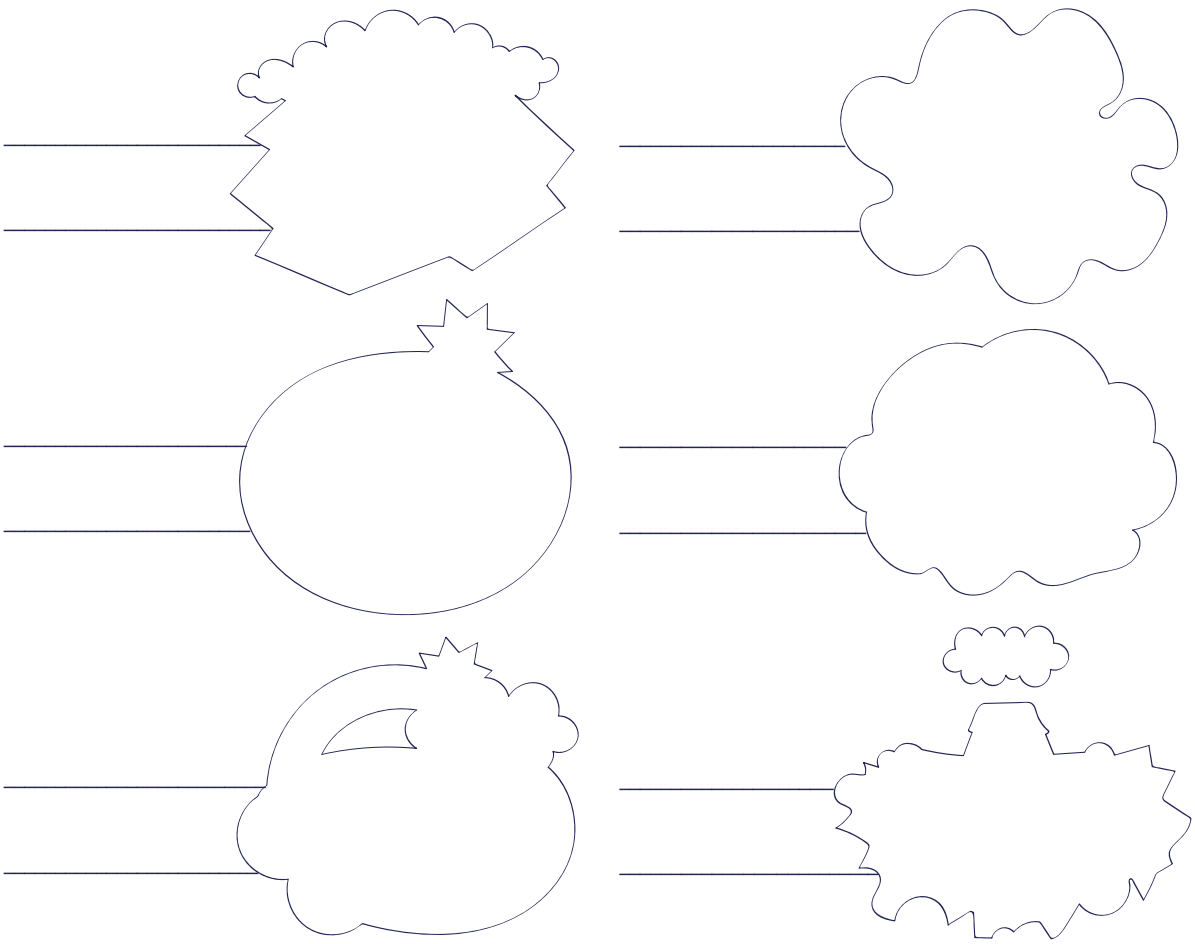


Super-Menti freut sich mit Menti: „Gratuliere, du hast nun das Handwerkszeug für alle **wichtigen Entscheidungen und Zweifelssituationen** erlernt und kannst das immer auch so anwenden.

Ich zeige dir noch einmal mit einem kleinen Quiz die wichtigsten Schritte. Du kannst direkt mitmachen.

Welche Emotionsinseln kennst du?

Schreibe den Namen zum passenden Bild und male es aus.



Kreuze die richtige Antwort an.

1) Ist die Zweifel-Insel auch eine Emotionsinsel?

☐ a) Ja ☐ b) Nein ☐ c) Teilweise

2) Aus welchen Teilen besteht die Zweifel-Insel?

☐ a) Emotionen ☐ b) Gegenstände ☐ c) Gedanken

3) Welche Arten von Zweifel hast du kennengelernt?

☐ a) Räuber ☐ b) Helfer ☐ c) Politiker

4) Was sind wirksame Entscheidungsstrategien?

☐ a) Informationen einholen ☐ b) den Kopf in den Sand stecken
☐ c) das Bauchtelefon anrufen ☐ d) andere ins Boot holen

5) Welcher Teil des Gehirns ist am größten?

☐ a) Kleinhirn ☐ b) Hirnstamm ☐ c) Zwischenhirn ☐ d) Großhirn

6) Welche Funktion hat die Amygdala in unserem Körper?

☐ a) Müllabfuhr ☐ b) Alarmanlage ☐ c) Reinigung

7) In welche Insel verwandelt sich die Eis-Insel, wenn wir eine passende Entscheidung treffen?

Sie verwandelt sich in

☐ a) Wut ☐ b) Mut ☐ c) Zweifel ☐ d) Überraschung

„Wow, was wir schon alles gelernt haben“, freut sich Menti. „Ja, wir haben da ja viel erlebt. Ich wünsche dir einen guten Start in der neuen Schule und freue mich schon jetzt auf unser nächstes gemeinsames Abenteuer.“



Lösung: 1 c / 2 a,c / 3 a,b / 4 a,c,d / 5 d / 6 b / 7 b



Wünsche & Erinnerungen

Was ich mir von meiner Volksschule mitnehmen möchte

Hier ist Platz für Erinnerungen von meinen Freundinnen und Freunden, meinen Lehrkräften oder einfach von besonderen Momenten aus meiner ersten Schulzeit.





Mit Menti und Super-Menti auf Reisen!

Mehr dazu im ersten Buch "Im Land der Emotionen"

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

Hersteller: Hausdruckerei ÖGK, Wien
Illustrationen: Conny Kraus / ÖGK
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

GPPH_99-233_CB_11.05.26