ÖGK

# Mut zur Veränderung
## Lehrkräfte-Handbuch




Konstantin Yuganov / stock.adobe.com




## Inhalt

Mut zur Veränderung ..... 4

Rückblick – Im Land der Emotionen ..... 9

Zweifel – die Eis-Insel ..... 11

Bootsfahrt – Strategien zur Entscheidungsfindung ..... 16

Forschungsstation – Gehirn, Neuroni ..... 20

Tour durch das Gehirn ..... 24

Entscheidung und Vorfreude ..... 30

Literaturliste ..... 34

Arbeitsblätter ..... 35

## Die einzige Konstante ist die Veränderung.

Heraklit von Ephesos, griechischer Philosoph
(ca. 540 bis 480 v. Chr.)

# Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer!

Der Übergang von der Volksschule in eine weiterführende Schule ist für Kinder ein bedeutender Schritt. Mit der Entscheidung für eine neue Schule verbinden sich viele Gefühle: Vorfreude und Neugier, aber auch Unsicherheit, Zweifel und jede Menge Fragen. Die Wahl der passenden Schule ist oft die erste größere Entscheidung, die Kinder bewusst mitgestalten und mittragen.

Die Reise von Menti und Super-Menti geht also weiter und sorgt wieder für jede Menge Gesprächsstoff. Dieses neue Handbuch möchte Lehrkräfte dabei unterstützen, Schülerinnen und Schüler in dieser besonderen Phase zu begleiten. Die Übungen und Materialien regen dazu an, eigene Stärken, Interessen und Wünsche zu entdecken, Informationen zu sammeln und Entscheidungen reflektiert zu treffen. Gleichzeitig bieten sie Raum, über Sorgen und Erwartungen zu sprechen und den Blick auf neue Chancen zu richten.

Ziel ist es, Kinder in ihrem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und sie dabei zu unterstützen, den Schulwechsel als spannenden Entwicklungsschritt zu erleben.

Mehr zum Thema erfahren Sie auf unserer Website: www.oegk.at/menti

**Viel Freude!**

## Nützliche Icons

Dieses Buch bietet neben vielen Informationen zum Thema Veränderung auch verschiedene Tipps und Übungen an. Hinweis: Ist von Eltern die Rede, sind auch alle engen Bezugspersonen gemeint.

- Gesprächsstoff für die Klasse
- Allgemeine Übungen
- Nützliches Wissen
- Bewegungsübungen
- Hilfreiche Tipps
- Gedankenübungen

# Mut zur Veränderung

## Der Schulwechsel

In der vierten Klasse stehen viele Kinder vor einer der bisher größten Entscheidungen ihres Lebens: dem Schulwechsel. Diese Entscheidung ist häufig mit Unsicherheit, Skepsis und Zweifeln verbunden. Die Kinder in dieser Phase bestmöglich zu begleiten und gemeinsam herauszufinden, welche Schule passend sein könnte, ist Inhalt dieses Buches.

Die Geschichte von Menti und Super-Menti wird weitergeführt und widmet sich genau diesem Thema: Wie gehen Kinder mit Veränderungen um? Wie können Entscheidungen klug getroffen werden? Was passiert dabei im Gehirn? Welche Rolle spielen Familie und Freundschaften? Und welchen Einfluss haben Emotionen auf Entscheidungsprozesse?

Im Zusammenhang mit dem Schulwechsel treten bei Kindern, Eltern und Lehrkräften zahlreiche Fragen auf. Hier ein paar Beispiele.

**Fragen, die sich Kinder beim Schulwechsel stellen:**

- In welche Schule gehen meine besten Freundinnen und Freunde?
- Wie sind die Lehrerinnen und Lehrer an der neuen Schule?
- Werde ich neue Freundschaften schließen?
- Bin ich „gut genug“ für diese Schule?

**Fragen, die sich Eltern beim Schulwechsel stellen:**

- Wie finde ich die passende Schule für mein Kind?
- Wie ist der Ruf der Schule? Ist die Schule beliebt?
- Wie leistungsorientiert ist die Schule?
- Wie hoch ist der Notendruck?
- Findet mein Kind Anschluss?
- Gibt es eine Ganztagsbetreuung? Gibt es Mittagessen oder Nachmittagsbetreuung?

**Fragen, die sich Lehrkräfte im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Schulwechsel stellen könnten:**

- Wie bereite ich die Klasse emotional auf den Abschied vor?
- Wie erkläre ich meine Schulformempfehlung nachvollziehbar und transparent?
- Wie gehe ich mit den Erwartungen der Eltern um?
- Wie begleite ich ängstliche oder sehr ehrgeizige Eltern?
- Bilden meine Leistungsbeurteilungen eine gute Grundlage für die Entscheidungsfindung?

## Ziel

Ziel dieses Handbuchs ist es, Pädagoginnen und Pädagogen ein fundiertes Handwerkszeug zur Verfügung zu stellen, um Kinder und Eltern beim kritischen Lebensereignis des Schulwechsels bestmöglich zu begleiten und sie gut unterstützen zu können. Darüber hinaus sollen Kinder dazu befähigt werden, Zweifel nicht nur als belastend, sondern auch als hilfreich wahrzunehmen. Sie lernen, Zweifel bewusst einzusetzen sowie Strategien zur Entscheidungsfindung kennenzulernen und anzuwenden.

Alle Kinder sollen die Chance haben, ihrer zukünftigen Schule nicht mit Angst und Unsicherheit, sondern mit Zuversicht und Vorfreude entgegenzublicken.

## Übergang als Veränderung

Für viele Kinder stellt der Übergang von der Volksschule in die Sekundarstufe eine große Herausforderung dar. Sie in dieser Phase durch Bezugspersonen und Lehrkräfte einfühlsam zu begleiten, ist besonders wichtig. Nach den Sommerferien verändert sich das schulische Umfeld grundlegend. Alles ist plötzlich neu. Statt einer oder weniger vertrauter Lehrkräfte begegnen die Kinder nun zahlreichen Lehrkräften in vielen unterschiedlichen Fächern. Verschiedene Unterrichtsräume müssen aufgesucht werden, der Stundenplan verändert sich und oftmals sehen sich die Kinder mit höheren Leistungsanforderungen konfrontiert.

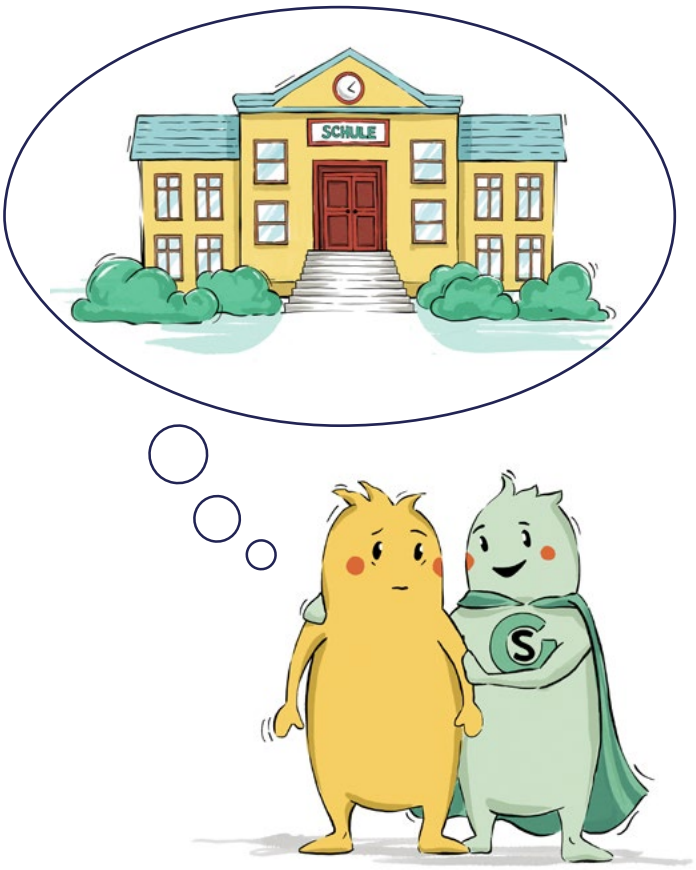
Außerdem werden die Kinder von den „Großen“ der Volksschule wieder zu den „Kleinen“ in der neuen Schule. Frühere Klassenkameradinnen und -kameraden besuchen möglicherweise andere Schulen, wodurch neue soziale Beziehungen aufgebaut und neue Klassengemeinschaften gebildet werden müssen.

Für zehn- bis elfjährige Kinder bedeutet dieser Übergang eine erhebliche Anpassungsleistung. In der Bildungsforschung wird diese Phase häufig als kritisches Lebensereignis oder sogar als biografischer Bruch beschrieben. Hier wird oft die Grundlage für erfolgreiche oder schwierige Schulkarrieren gelegt. Beziehungen, Lernformen, Verhaltensregeln und Erwartungen verändern sich an der neuen Schule deutlich. Gelingt der Übergang gut, ist eine wichtige Grundlage für den weiteren Schulerfolg geschaffen.

Wird dieser Veränderungsprozess erfolgreich bewältigt, wirkt sich das positiv auf spätere Übergänge aus, beispielsweise beim Wechsel in eine Ausbildung oder in ein Studium. Kinder und Jugendliche, die frühere Übergänge positiv erlebt haben, können spätere Veränderungen häufig gelassener nehmen und bewältigen diese erfolgreicher.

## Damit der Übergang gelingt

Beim Übergang von der Volksschule in die Sekundarstufe müssen sich die Kinder an neue Regeln, Strukturen und Erwartungen anpassen. Diese Phase kann mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden sein, da Kinder die Situation nur eingeschränkt selbstbestimmt gestalten können. Gleichzeitig bietet ein solcher Übergang auch Chancen: neue Freundschaften entstehen, ein größeres Lernumfeld, persönliche Entwicklung und eine größere Selbstständigkeit. Gerade in dieser Zeit haben Noten und Leistungsbeurteilungen oft einen besonderen Stellenwert. Eltern wünschen sich dabei Orientierung und Sicherheit. Lehrkräfte begleiten und unterstützen und haben somit eine wichtige Rolle. Den Eltern zu vermitteln, dass Unsicherheiten und Irritationen in Veränderungsprozessen normal sind, ist hilfreich. Veränderungen können auch Entwicklungsmöglichkeiten und Chancen eröffnen. Werden Übergänge gut begleitet, können die Kinder ihre Talente und Fähigkeiten bestmöglich entfalten. Damit ist eine wichtige




Grundlage für einen erfolgreichen Bildungsweg geschaffen. Auch Lehrkräfte selbst leben mit regelmäßigen Veränderungen. Mit jeder vierten Klasse endet eine mehrjährige gemeinsame Wegstrecke, verbunden mit vielen Emotionen. Eine erprobte Gemeinschaft wird in neue Schulen verabschiedet, eine neue Klasse kommt.

Darüber hinaus zeigen sich Veränderungen auch im täglichen Unterrichtsgeschehen. Kinder lernen in unterschiedlichem Tempo, bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit und befinden sich in wechselnden emotionalen Situationen. Manche Kinder sind ausgeruht und aufnahmefähig, andere müde oder durch familiäre Belastungen beeinträchtigt. Einige stehen zusätzlich vor sprachlichen Herausforderungen, da Deutsch nicht ihre Erstsprache ist.

Auf diese Vielfalt müssen Lehrkräfte feinfühlig eingehen. Dafür sind Flexibilität, Einfühlungsvermögen, fachliche und didaktische Kompetenz sowie emotionale Stabilität notwendig. Hinzu kommt, dass Kinder den Umgang mit grundlegenden Emotionen wie Freude, Wut, Traurigkeit, Angst, Überraschung oder Ekel erst schrittweise erlernen und erforschen. All das passiert auch in der Schule, als wichtiges Übungsfeld sozialen Lernens.

## Zweifel

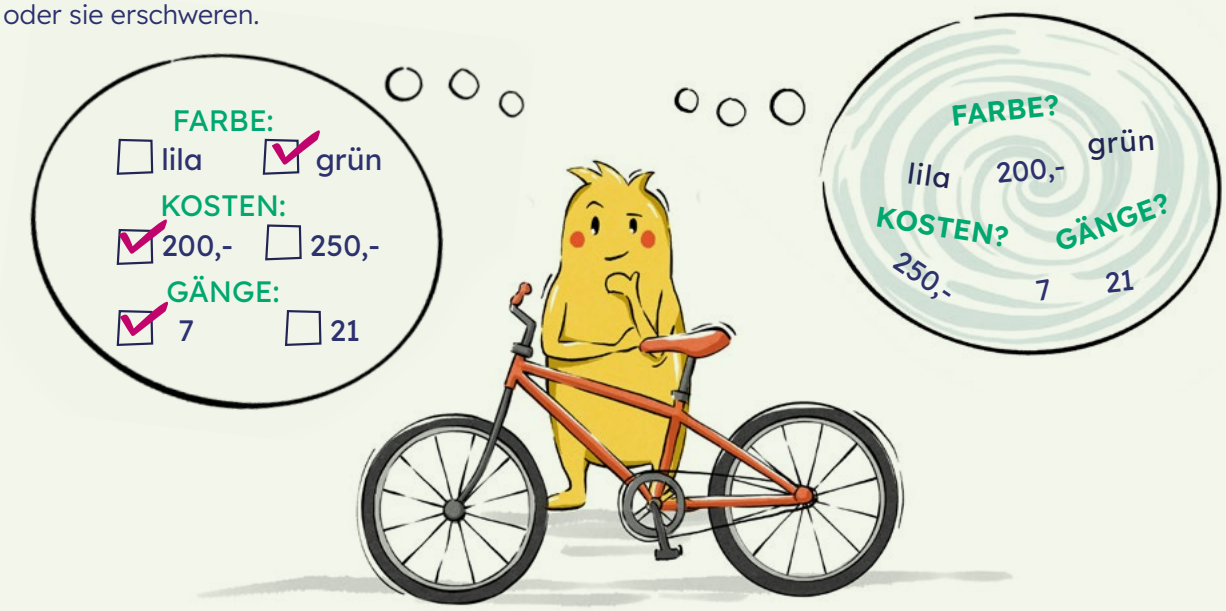
Zweifel zu haben (althochdeutsch: zwifal) bedeutet unsicher zu sein, ob ein Sachverhalt oder eine Entscheidung tatsächlich richtig oder falsch ist. Zweifel sind ein zutiefst menschliches Phänomen. Sie entstehen leise: Man zögert innerlich, fühlt sich unsicher oder kämpft mit immer wiederkehrenden, kreisenden Gedanken. Oft werden Zweifel als unangenehm erlebt. Sie können verunsichern, bremsen und infrage stellen, was zuvor sicher erschien.

Gleichzeitig hat Zweifel jedoch eine wichtige Aufgabe. Er fordert dazu auf, genauer hinzusehen, abzuwägen und eigene Motive, Werte und Ziele zu überprüfen. Zweifel schützt uns so vor vorschnellen oder unüberlegten Entscheidungen. Umso wichtiger ist es, die unterschiedlichen Formen des Zweifels zu kennen. Einerseits gibt es den „Helfer-Zweifel“, der aufmerksam macht und die Entscheidungsfähigkeit stärkt. Andererseits gibt es den „Räuber-Zweifel“, der lähmt, verunsichert und Mut nimmt. Sowohl im Arbeitsbuch für Kinder als auch in diesem Handbuch werden beide Seiten des Zweifels betrachtet. Ziel ist es aufzuzeigen,

**Auszug aus dem Kinderbuch**

### 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.

was Zweifel eigentlich ist, warum er sich oft unangenehm anfühlt und wie ein konstruktiver Umgang damit gelingen kann. Richtig verstanden und genutzt, kann Zweifel dazu beitragen, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu einem selbst passen.

Im Unterschied zu den Emotions-Inseln besteht Zweifel sowohl aus einer emotionalen als auch aus einer rationalen Komponente. Einerseits wird Zweifel emotional erlebt und fühlt sich häufig wie eine Mischung aus Angst, Unsicherheit und Unbehagen an. In diesem Sinne zählt Zweifel zu den Schutzemotionen, da er vor vorschnellen und unüberlegten Entscheidungen bewahren kann. Andererseits ist Zweifel auch ein Denkprozess, der mit Bewertung und Reflexion verbunden ist. Informationen werden gesammelt, analysiert und schließlich Entscheidungen getroffen.

## Mut

Ähnlich wie Zweifel umfasst auch Mut verschiedene Aspekte: Auf emotionaler Ebene bedeutet Mut nicht, keine Angst zu haben. Vielmehr zeigt sich Mut darin, trotz Angst und Unsicherheit Entscheidungen zu treffen und handlungsfähig zu bleiben.

Andererseits bedeutet Mut auf rationaler Ebene, dass eine Situation als schwierig oder riskant wahrgenommen wird und dennoch eine bewusste Entscheidung zur Handlung getroffen wird. Es geht also darum, Hindernisse zu überwinden und bewusst aktiv zu werden.

**Mut ist somit ein Zusammenspiel aus**
- Emotion (Angst wird wahrgenommen),
- Denkprozess (Risiken werden erkannt) und
- Handlung.

## Wachstumsdenken

Durch das sogenannte „Wachstumsdenken“ ist es möglich, dass Fähigkeiten, Intelligenz und Talente durch Übung, Lernen und Ausprobieren weiterentwickelt werden können.

Menschen, die so denken, gehen davon aus, dass sie sich durch Übung und Training verbessern können. Fehler werden dabei als wichtiger Teil des Lernprozesses verstanden. Sie sind bereit, sich Herausforderungen zu stellen, und sehen Anstrengung als Weg zur Weiterentwicklung und nicht als Schwäche.

Schülerinnen und Schüler mit einem Wachstumsdenken probieren daher häufiger Neues aus, begegnen Herausforderungen offen und nehmen Rückmeldungen als Unterstützung wahr. Demgegenüber steht das sogenannte „starre Denken“. Menschen mit dieser Haltung gehen davon aus, dass Talent und Intelligenz weitgehend angeboren und kaum veränderbar sind.

Schülerinnen und Schüler mit einem starren Denken vermeiden häufig neue Herausforderungen, da sie Angst vor Fehlern oder negativer Bewertung haben. Sie geben bei Schwierigkeiten schneller auf und erleben Rückschläge oft als Bestätigung mangelnder Fähigkeiten.

**Welche Verbindungen bestehen zwischen Zweifel, Mut und Wachstumsdenken?**
Zweifel und Mut sind zentrale Wegbegleiter eines Wachstumsdenkens.

**1. Zweifel als Ausgangspunkt des Lernens**
Kinder mit einem Wachstumsdenken verstehen Zweifel als Zeichen dafür, dass sie sich außerhalb ihrer Komfortzone bewegen. Zweifel wird dabei nicht ausschließlich als Hindernis erlebt, sondern als Möglichkeit, Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

**2. Mut zur Veränderung**
Mut bedeutet, trotz Unsicherheit zu handeln und Entscheidungen zu treffen.
Für ein Wachstumsdenken braucht es Mut,
- neue Dinge auszuprobieren,
- Fehler zu riskieren,
- Rückmeldungen anzunehmen und
- nach Rückschlägen weiterzumachen.

**3. Wachstumsdenken – so kann es gelingen**
- Zweifel zeigen, dass etwas noch nicht gekonnt oder verstanden wird.
- Mut hilft dabei, es trotzdem auszuprobieren.
- Wachstumsdenken macht Entwicklung möglich.

Dadurch entstehen neue Erfahrungen, Fähigkeiten und Erkenntnisse.

## Entscheidungen treffen

Kinder lernen im Schulalltag fortlaufend, Entscheidungen zu treffen. Der Alltag ist von einer Vielzahl an Entscheidungen geprägt – viele davon erfolgen unbewusst und routiniert, andere bewusst und reflektiert.

**Unbewusste oder automatisierte Entscheidungen betreffen Fragen wie:**

- Was ziehe ich heute an?
- Mit wem spiele ich in der Pause?
- Welchen Stift verwende ich?

Solche Entscheidungen beanspruchen nur wenige kognitive Ressourcen und ermöglichen es, Energie für schwierigere Aufgaben zu sparen.

**Bewusst getroffene Entscheidungen betreffen hingegen häufig bedeutsamere Fragestellungen, beispielsweise:**

- Wann beginne ich mit den Hausaufgaben?
- Wie bereite ich mich auf eine Leistungsüberprüfung vor?
- Wie reagiere ich in einem Konflikt?

Diese Entscheidungen erfordern Abwägung und Reflexion.

Für Kinder bedeutet dies: Das Einholen von Informationen ist eine wichtige Voraussetzung für Entscheidungen. Informationen werden jedoch erst dann hilfreich, wenn sie im Hinblick auf die eigene Situation bewertet und eingeordnet werden.

**Entscheidungsprozesse bestehen in der Regel aus zwei zentralen Teilen:**

**1. Der rationale Teil**
Hier werden Informationen gesammelt, Möglichkeiten verglichen und mögliche Konsequenzen überlegt.

**2. Der emotionale Teil**
Entscheidungen sind immer auch mit Gefühlen verbunden. Emotionen wie Freude, Angst, Unsicherheit oder Zuversicht beeinflussen den Entscheidungsprozess. Gleichzeitig spielt der soziale Kontext eine wichtige Rolle. Menschen treffen Entscheidungen nicht isoliert, sondern im Spannungsfeld von Erwartungen, Beziehungen und sozialen Normen.

## Entscheidungen

Jeder Tag ist von zahlreichen unbewussten und bewussten Entscheidungen geprägt. Wichtig ist dabei, dass Zweifel nicht hemmt, sondern dazu beiträgt, Entscheidungen mutig zu treffen. Für das Arbeitsbuch für Kinder wird ein einfaches Entscheidungsmodell als Basis herangezogen, das Zweifel und Unsicherheit miteinbezieht und emotionale Aspekte mitberücksichtigt.

**5 Schritte zur Entscheidung:**

**1. Selbsterkundung**

Was möchte ich? Welche Bedürfnisse habe ich? Was brauche ich in der neuen Schule, damit es mir gut geht?

**2. Informationen einholen**

Um eigene Vorstellungen über bestimmte Schulen überprüfen zu können, ist es wichtig, ausreichend Informationen zu sammeln. Dadurch kann häufig bereits eine engere Auswahl getroffen werden.

**3. Ideen entwickeln und Pause machen**

In diesem Schritt sollen eigene Vorstellungen mit der Realität verglichen werden, beispielsweise durch Informationsveranstaltungen, Gespräche oder Schnuppertage. Gleichzeitig ist es wichtig, an dieser Stelle auch einmal innezuhalten und sich Zeit zum Nachdenken zu nehmen. Auch eine Atemübung kann hier gut helfen.

**4. Alternativen bewerten**

Die gesammelten Informationen werden nun im Hinblick auf persönliche Interessen, Wertvorstellungen und Fähigkeiten bewertet. Vor- und Nachteile können dabei gegeneinander abgewogen werden.

**5. Entscheidung treffen und überprüfen**

Eine Entscheidung wird getroffen, gleichzeitig bleibt Offenheit bestehen, diese bei Bedarf nochmals zu überdenken oder anzupassen. Oft wird an dieser Stelle Rat von anderen eingeholt. Das Gespräch mit Freundinnen, Freunden oder der Familie macht Vieles leichter und das Erzählen reduziert oft Zweifel schon erheblich.

# Rückblick: Im Land der Emotionen

Im ersten Teil von „Mit Menti und Super-Menti auf Reisen!“ setzten sich die Kinder intensiv mit verschiedenen Emotionen auseinander. Ziel war es, Gefühle besser kennenzulernen, sie als wichtige Schutz- und Orientierungshilfen zu verstehen und einen bewussten Umgang mit ihnen zu entwickeln. Die Kinder lernten dabei, dass alle Emotionen erlaubt sind und jede Emotion eine wichtige Aufgabe erfüllt.

## Unsere Emotionen

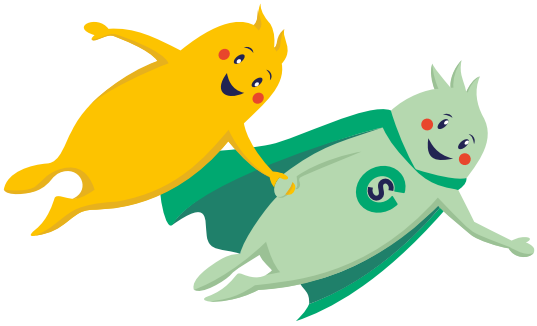
Die Vorstellung, dass Emotionen wie unterschiedliche Inseln sind, die eine Verbindung zueinander haben, stand im Mittelpunkt der Geschichte. Menschen können schnell von einer „Emotions-Insel“ zur nächsten reisen. Emotionen treten oft nicht einzeln auf, sondern gleichzeitig oder nacheinander. So kann zum Beispiel aus Enttäuschung Wut entstehen oder aus Angst Traurigkeit. Die Kinder wurden angeregt, ihre eigenen Gefühle bewusster wahrzunehmen, darüber zu sprechen und auch die Emotionen anderer Menschen besser zu verstehen.

## Freude motiviert

Den Beginn im ersten Teil machte die Freude-Insel. Sie wirkt ganz besonders. Alle Menschen halten sich dort gerne auf. Freude bringt ein angenehmes Gefühl mit sich, gibt Kraft und motiviert. Die Kinder wurden angeregt, sich gegenseitig Gutes zu tun, also Freude zu bereiten.

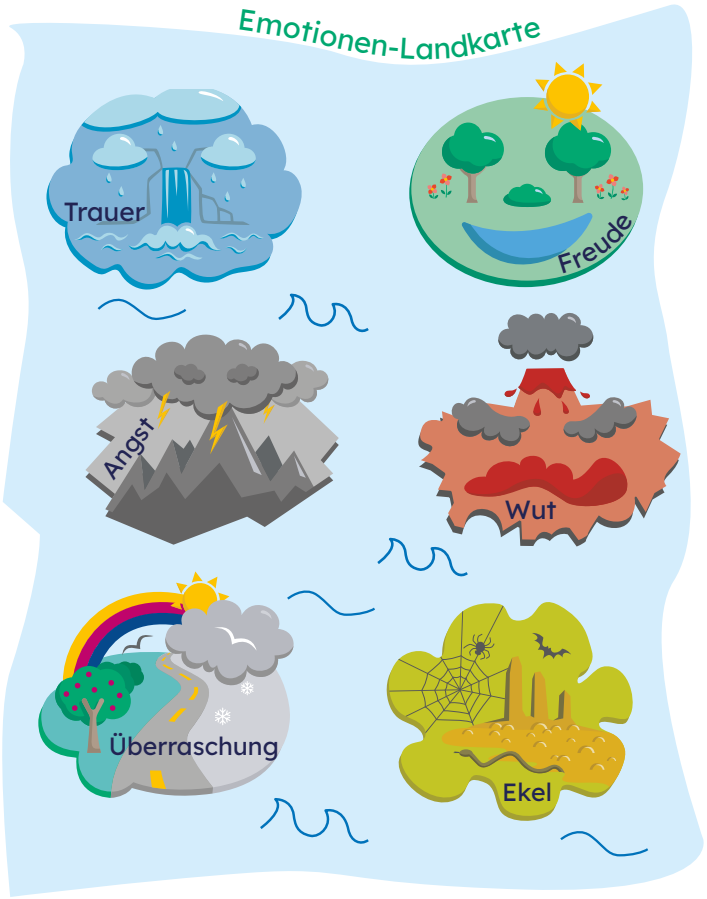
## Wut zeigt Grenzen auf

Ein anderer wichtiger Schwerpunkt war die Emotion Wut. Die Kinder lernten, dass Wut eine Schutz-Emotion ist. Sie zeigt uns, dass etwas nicht in Ordnung ist oder dass persönliche Grenzen überschritten wurden. Wenn Bedürfnisse unerfüllt bleiben, entsteht häufig Wut. Auch dann, wenn Kinder sich ungerecht behandelt fühlen oder wenn sie enttäuscht werden. Wut kann sich – ähnlich wie ein Vulkan – langsam aufbauen: Zuerst „dampft“



sie, dann beginnt sie zu „brodeln“, und schließlich kann es zu einem „Ausbruch“ kommen.

Wut ist grundsätzlich nichts Schlechtes, Menschen müssen aber lernen, angemessen mit ihr umzugehen. Besonders wichtig war dabei die Erkenntnis, dass hinter Wut oft noch andere Gefühle stecken, wie Traurigkeit, Hilflosigkeit oder Enttäuschung.



Die Kinder wurden im ersten Teil von „Mit Menti und Super-Menti auf Reisen!“ ermutigt, ihre Wut wahrzunehmen, rechtzeitig darüber zu sprechen und Wege kennenzulernen, wie sie sich beruhigen und ihre Energie sinnvoll einsetzen können.

## Traurigkeit darf sein

Auch die Emotion Traurigkeit wurde behandelt. Die Kinder lernten, dass Traurigsein ein natürlicher und wichtiger Teil des Lebens ist. Traurigkeit hilft Menschen dabei, mit Verlusten, Abschieden, Enttäuschungen oder schwierigen Situationen umzugehen. Besonders betont wurde, dass Kinder traurig sein dürfen und dass Weinen eine wichtige Möglichkeit sein kann, Gefühle auszudrücken und Spannungen abzubauen.

Traurigkeit tritt oft gemeinsam mit anderen Emotionen auf, zum Beispiel mit Wut oder Angst. Trost, Zuhören und Nähe können helfen, wenn jemand traurig ist. Manche Kinder, aber auch Erwachsene brauchen in traurigen Momenten lieber Ruhe oder Zeit für sich. Die Kinder wurden dazu angeregt, achtsam mit den Gefühlen anderer umzugehen und Möglichkeiten kennenzulernen, wie sie Mitgefühl und Unterstützung zeigen können.

## Besondere Überraschung

Auf der Überraschungs-Insel erlebten die Kinder, dass die Überraschung eine besondere Emotion ist. Reagieren die Menschen im ersten Moment immer in der gleichen Weise auf etwas Unerwartetes, kann im zweiten Schritt die Reaktion recht unterschiedlich ausfallen. Ist eine Überraschung willkommen, überwiegt die Freude, ist man vielleicht überfordert und beginnt zu weinen, setzt sich die Traurigkeit durch.

## Angst macht vorsichtig

Ein weiterer Schwerpunkt war die Emotion Angst. Die Kinder lernten Angst als wichtige Schutz-Emotion kennen. Angst hilft Menschen dabei, Gefahren wahrzunehmen und vorsichtig zu handeln. Sie funktioniert wie eine innere Alarmanlage und schützt davor, sich selbst in Gefahr zu bringen. Angst kann manchmal aber auch zu stark werden und Menschen davon abhalten, neue Erfahrungen zu machen oder Herausforderungen anzunehmen.

## Ekel schützt

Mit dem Ekel haben die Kinder im ersten Teil eine Emotion kennen gelernt, die eine wichtige Schutzfunktion hat. Ekel schützt die Menschen vor ungenießbaren oder giftigen Nahrungsmitteln, vor gefährlichen Tieren und Situationen. Die Kinder konnten für sich herausfinden, dass Ekel nicht für alle gleich ist. Oft ist es auch besser noch einmal genau hinzuschauen, ob der Ekel tatsächlich begründet ist. Mit dem Gedanken-Navi lernten die Kinder, wie sie ihr Ekel-Gefühl sinnvoll überprüfen können.

## Mut zum Ausprobieren

Die Kinder lernten deshalb, dass Mut nicht bedeutet, keine Angst zu haben, sondern trotz Angst etwas auszuprobieren oder sich Unterstützung zu holen. Ängste können kleiner werden, wenn man sich ihnen Schritt für Schritt stellt und positive Erfahrungen sammelt.

Neben den einzelnen Emotionen stand im ersten Teil auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Die Kinder lernten, dass Gefühle auf verschiedenen Ebenen spürbar werden. Körperlich zum Beispiel durch angespannte Muskeln und Zittern, psychisch durch eine veränderte Wahrnehmung oder auch im Verhalten. Durch Gespräche und Wahrnehmungsübungen entwickelten die Kinder ein besseres Gespür für ihre eigenen Emotionen und deren Wirkung auf den Körper.

## Keine falschen Gefühle

Ein zentrales Anliegen des ersten Teils von „Mit Menti und Super-Menti auf Reisen!“ war es außerdem, den Kindern zu vermitteln, dass es keine „falschen“ Emotionen gibt. Entscheidend ist nicht, ob eine Emotion vorhanden ist, sondern wie mit ihr umgegangen wird. Die Kinder sollten erleben, dass Gefühle verstanden, ausgesprochen und reguliert werden können. Dadurch wurde eine wichtige Grundlage geschaffen, um die eigene emotionale Entwicklung zu stärken, Selbstvertrauen aufzubauen und einen respektvollen Umgang miteinander zu fördern.

**Übung „Erkennst du die Emotionen?“**

**>>> siehe Kinderbuch S. 10-11**

# Zweifel, die Eis-Insel

Ziel dieses Kapitels ist es, den Begriff „Zweifel“ kindgerecht zu erklären und ihn am Beispiel der Übergangsphase beim Schulwechsel als Chance zu verstehen. Das Wort Zweifel stammt aus dem Althochdeutschen („zwifal“) und bedeutet „Ungewissheit“ oder „Bedenken“. Deshalb wird Zweifel oft als unangenehm empfunden. Gleichzeitig erfüllt er jedoch eine wichtige Funktion: Er zeigt uns, dass etwas noch nicht ganz stimmig ist oder noch genauer überlegt werden sollte.
Um gute Entscheidungen treffen zu können, brauchen wir sowohl unseren Verstand – also unsere rationalen Gedanken – als auch unsere Emotionen. Beide Seiten benötigen unterschiedlich viel Zeit und Informationen. Erst dann kann sich ein Zweifel klären und auflösen.

Es gibt schnelle Entscheidungen, bei denen man nicht lange nachdenken muss. Sie entstehen durch Gefühle, Emotionen, Erfahrungen oder ein Bauchgefühl. Deshalb nennt man sie auch intuitive Entscheidungen oder Bauchentscheidungen. Daneben gibt es Entscheidungen, die mehr Zeit brauchen. Dabei werden Informationen gesammelt, Möglichkeiten verglichen und Gedanken sorgfältig abgewogen. Diese nennt man rationale Entscheidungen oder Kopfentscheidungen.

**Geschichte zur Eis-Insel Zweifel**
**>>> siehe Kinderbuch S. 12-13**

Menti und Super-Menti lernen den Zweifel kennen – mit seiner emotionalen Seite als Schutzfunktion und seiner rationalen Seite als Teil der Gedankenwelt. Gemeinsam möchten sie die Eis-Insel Zweifel genauer erforschen und machen sich auf den Weg, um neue Abenteuer zu erleben.

Kopf- und Bauchentscheidungen begegnen Menti und seiner Freundin Klara zum Beispiel beim Eis-Kauf: Menti entscheidet sofort aus dem Bauch heraus, dass er gerne Schokoladeneis möchte. Klara hingegen betrachtet zuerst alle Eissorten genau, achtet auf Angebot, Farbe und überlegt, welche Sorte sie schon lange nicht mehr gegessen hat. Erst danach trifft sie eine rationale Entscheidung – also eine Kopfentscheidung.

Plakat 1



## Kopf oder Bauch?

In der Klasse können folgende Fragen diskutiert werden:

- Wo sind euch schon einmal Kopf- oder Bauchentscheidungen begegnet?
- Könnt ihr euch an Beispiele erinnern?

Vor jedem Neuanfang, jeder Veränderung und jeder neuen Idee steht oft der Zweifel. Dieser Moment kann hilfreich sein, wenn wir unsere Gedanken und Gefühle bewusst prüfen. Das ist ein sogenannter „Helfer-Zweifel". Wird der Zweifel jedoch zu stark und hindert er uns daran, Entscheidungen zu treffen oder Neues auszuprobieren, ist es ein „Räuber-Zweifel". In diesem Fall bremst der Zweifel uns aus und kann unsere persönliche Entwicklung erschweren.
An zwei Beispielen – dem Lernen des Fahrradfahrens und dem Kauf eines neuen Fahrrads – können Helfer- und Räuber-Zweifel für die Schülerinnen und Schüler anschaulich erklärt werden.

**Beispiel 1: Fahrradfahren lernen**

Ein Kind kann bereits sehr gut mit Stützrädern Fahrrad fahren. Gleichzeitig hat es noch Angst davor, ohne Stützräder zu fahren, und zweifelt daran, ob es das schaffen kann.
Der Helfer-Zweifel könnte sich so zeigen, dass das Kind vorsichtig vorgeht: Es setzt einen Helm auf, sucht sich eine ruhige Straße aus und bittet eine erwachsene Person um Unterstützung. Der Zweifel hilft dem Kind also dabei, sich gut vorzubereiten, aufmerksam zu sein und sich vor Leichtsinn zu schützen. Dadurch kann es in Ruhe ausprobieren, ohne Stützräder zu fahren.

**Der Räuber-Zweifel dagegen könnte Gedanken auslösen wie:**
„Ich schaffe das sowieso nicht."
„Ich werde bestimmt hinfallen."
„Die anderen können das viel besser als ich."
Dieser Zweifel blockiert das Kind und nimmt ihm den Mut, es überhaupt zu versuchen.
Der Unterschied liegt also nicht darin, ob Zweifel vorhanden ist – sondern wie er wirkt.

- Der Helfer-Zweifel macht vorsichtig und aufmerksam.
- Der Räuber-Zweifel macht ängstlich und mutlos.

Beim Fahrradfahren – und auch bei vielen anderen Entscheidungen – geht es darum, den Zweifel zu erkennen, sich aber nicht von ihm beherrschen zu lassen. Dann hilft er uns, gut vorbereitet und selbstbewusst neue Herausforderungen wie das Fahrradfahren zu meistern.

**Beispiel 2: Fahrradkauf**

Papa möchte sich ein neues Fahrrad kaufen. Durch die große Auswahl an unterschiedlichen Modellen, Marken, Farben und Größen wird er unsicher und beginnt zu überlegen.

**Der Helfer-Zweifel könnte folgende Gedanken fördern:**
„Ist dieses Fahrrad wirklich das richtige für mich?"
„Passt die Größe?"
„Brauche ich eher ein Rennrad oder ein Mountainbike?"
Dieser Zweifel hilft dabei, sich genauer zu informieren, Größen und Preise zu vergleichen und vielleicht sogar eine Probefahrt einzuplanen. Dadurch wird verhindert, vorschnell eine Entscheidung zu treffen. Stattdessen kann ein Fahrrad ausgewählt werden, das gut zu den eigenen Bedürfnissen passt.

**Der Räuber-Zweifel wirkt hingegen anders. Gedanken wie folgende können auftauchen:**
„Was ist, wenn ich das falsche Fahrrad kaufe?"
„Ich kann mich nicht entscheiden."
„Vielleicht gibt es irgendwo noch ein besseres Fahrrad."
Hier führt der Zweifel dazu, dass gar keine Entscheidung getroffen wird. Man vergleicht immer weiter, schiebt den Kauf hinaus oder bleibt sogar nach der Entscheidung unzufrieden. Der Zweifel raubt Sicherheit und Freude.

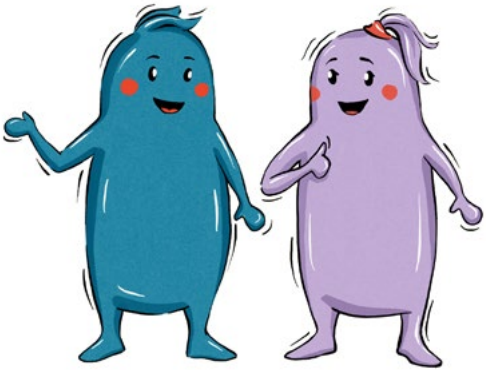
**Auch beim Fahrradkauf gilt:**

- Der Helfer-Zweifel unterstützt eine gute Entscheidung.
- Der Räuber-Zweifel blockiert die Entscheidung und nimmt die Vorfreude.

Zweifel schützt uns vor vorschnellen Entscheidungen. Entscheidend ist aber, ob er uns beim Nachdenken unterstützt oder uns vom Handeln abhält.

## Über Zweifel reden

- Wer möchte Menti von eigenen Zweifel-Erlebnissen erzählen?
- Konntest du Mentis Gesichtsausdruck erkennen, als er beim Fahrradkauf gezweifelt hat?
- Wie sieht dein typischer Zweifel-Gesichtsausdruck aus?
- Wo spürst du Zweifel in deinem Körper?



## Zweifel-Plakat

**Das wird benötigt:**
Großes Plakat, bunte Stifte

**Ablauf:**
Die Kinder zeichnen die Umrisse der Eis-Insel Zweifel auf ein großes Plakat und teilen diese in einen Helfer- und einen Räuber-Bereich ein. Das Symbol für den Helfer-Zweifel ist eine weiße Wolke, hinter der die Sonne hervorblitzt. Der Räuber-Zweifel wird durch dunkle Wolken mit leichtem Regen dargestellt. Anschließend sammelt die Klasse Begriffe, Bilder oder kurze Sätze, die zu den beiden Bereichen passen. Das fertige Poster kann im Klassenraum aufgehängt werden und die Kinder daran erinnern, welche Zweifel unterstützend wirken und welche eher blockieren.

**Ziel:**
Bewusstmachen, welche Zweifel hilfreich sind und welche nicht.

## Gefühls- und Zweifel-Memory

**Das wird benötigt:**
Karten mit Gefühlen siehe Arbeitsblatt S. 38 (z. B. Freude, Angst, Zweifel, Mut)

**Ablauf:**
Die Karten werden gemischt und verdeckt auf den Tisch gelegt. Die Kinder decken jeweils zwei Karten auf und versuchen passende Paare zu finden, zum Beispiel „Angst“ und „Zweifel“.

Anschließend sprechen die Kinder darüber, wann sie sich so fühlen und wie sie damit umgehen können.

**Ziel:**
Gefühle sowie Zweifel und Mut spielerisch erkennen.




## Heute bin ich mutig

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz

**Ablauf:**
Zwei Kinder verlassen den Raum und warten vor der Tür. Die übrigen Kinder werden in acht gleich große Gruppen eingeteilt und erhalten jeweils eine Emotion beziehungsweise einen Begriff:

Zur Auswahl stehen Zweifel, Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Überraschung, Ekel und Mut.
Die Kinder überlegen gemeinsam eine pantomimische Darstellung ihrer Emotion oder ihres Begriffs. Anschließend verteilen sich alle Gruppen im Raum. Die beiden Kinder vor der Tür werden hereingeholt.

Auf ein Startsignal der Lehrperson stellen alle Gruppen gleichzeitig ihre Emotion pantomimisch dar. Die beiden Kinder versuchen nun, die richtigen Gruppen den jeweiligen Begriffen zuzuordnen.

**Ziel:**
Emotionen sowie Zweifel und Mut spielerisch erkennen.

## Body Scan

**Das wird benötigt:**
Kinderbuch Seite 16 (Seite zum Einzeichnen des Zweifels)

**Ablauf:**
Die Kinder setzen sich bequem hin, schließen – wenn sie möchten – die Augen und atmen ruhig ein und aus. Die Lehrkraft leitet die Übung an:

„Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt auf den Boden. Schließe deine Augen, wenn du möchtest, und atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Spüre, wie dein Körper Kontakt mit dem Sessel oder dem Boden hat. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Stelle in deinem Körper, an der du Zweifel besonders spüren kannst. Vielleicht ist das im Kopf, wo sich viele Gedanken bewegen, oder im Bauch, wo sich Unsicherheit bemerkbar macht. Vielleicht spürst du den Zweifel aber auch an einer anderen Stelle.
Beobachte nur, wie sich diese Stelle anfühlt. Vielleicht bemerkst du ein Kribbeln, eine Anspannung, Unruhe oder ein Ziehen. Nimm wahr, was da ist.
Stelle dir nun vor, dass du mit jedem Atemzug die Spannung ein wenig loslassen kannst. Beim Ausatmen schickst du die Zweifel sanft weg – wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen. Mit jedem Atemzug strömen Ruhe und Klarheit in deinen Körper und deine Gedanken.
Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen ganzen Körper und spüre, wie sich die Empfindungen verändern. Atme noch einige Male tief ein und aus. Wenn du bereit bist, öffne langsam wieder die Augen und komme zurück in den Raum."

Im Anschluss können die Kinder einzeichnen, wo sie den Zweifel in ihrem Körper gespürt haben.

**Ziel:**
Ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie sich Zweifel im Körper anfühlen können.

## Emotions-Express

**Das wird benötigt:**
Ein großer Raum zum freien Herumlaufen

**Ablauf:**
Alle Kinder bewegen sich frei im Raum. Bei einem Signal bleiben sie stehen und stellen eine Emotion oder einen Begriff körperlich dar. Dabei versuchen sie, die dargestellte Emotion selbst zu spüren und auch bei den anderen Kindern wahrzunehmen.

Die Signale sind:
- **Zweifel:** nachdenklicher Gesichtsausdruck, Hände ans Kinn legen
- **Freude:** Jubelpose
- **Traurigkeit:** bedrückte Körperhaltung, trauriger Gesichtsausdruck
- **Wut:** Hände zu Fäusten ballen, mit dem Fuß aufstampfen
- **Angst:** Augen weit öffnen, einen Schritt zurückgehen, erstarren
- **Überraschung:** Mund weit öffnen, Arme ausbreiten
- **Ekel:** angeekelter Gesichtsausdruck, Arme in Abwehrhaltung
- **Mut:** aufrechte Haltung, Schultern zurück, entschlossenes Lächeln

**Ziel:**
Emotionen und Zweifel werden körperlich dargestellt und bewusst wahrgenommen. Die Kinder erleben außerdem, dass sich Gefühle verändern können.

## Emotions-Salat

**Das wird benötigt:**
Sesselkreis

**Ablauf:**
Die Kinder sitzen in einem Kreis mit einem Stuhl weniger als Personen vorhanden sind. Jedes Kind erhält eine Emotion oder den Begriff Zweifel zugeteilt (Zweifel, Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Überraschung, Ekel und Mut). Mehrere Kinder erhalten jeweils denselben Begriff.

Ein Kind steht in der Mitte und ruft eine Emotion oder „Zweifel“ aus. Alle Kinder mit diesem Begriff müssen aufstehen und sich einen neuen Platz suchen. Das Kind in der Mitte versucht ebenfalls, einen freien Platz zu ergattern. Wer keinen Platz findet, bleibt in der Mitte und nennt die nächste Emotion.
Wird „Emotions-Salat“ gerufen, müssen alle Kinder ihre Plätze wechseln.

**Ziel:**
Emotionen sowie Zweifel und Mut spielerisch wahrnehmen und unterscheiden.



# Bootsfahrt – Strategien zur Entscheidungsfindung

Ziel dieses Kapitels ist es, Entscheidungen kompetent zu treffen. Dabei ist es sinnvoll, gleichermaßen den intuitiven wie auch rationalen Anteil des Zweifels bestmöglich zu beleuchten. Die Kinder sollen in diesem Kapitel sowohl Strategien der Entscheidungsfindung kennen lernen als auch direkt in die Umsetzung kommen. Dabei ist zu bedenken, dass im Kontext des Schulwechsels die Auswahl der Kinder nach völlig anderen Kriterien verläuft als bei Erwachsenen. Wichtig ist aber, die Kinder bei dieser wichtigen Entscheidungsfindung nicht allein zu lassen, sondern sie bestmöglich zu unterstützen. Entscheidungsprozesse sind nicht nur kommunikative Handlungen, sondern tägliche Lerngelegenheiten.

Nicht vergessen: Übergänge kommen im Leben immer wieder vor. Daher ist es von Vorteil, wenn diese von Anfang an gut gemeistert werden. Sie dienen dann als Positivbeispiel für ähnliche, spätere Situationen.

**Geschichte „Die aufregende Bootsfahrt“**
**>>> siehe Kinderbuch S. 23**

Als Lehrkräfte helfen Sie Schülerinnen und Schülern, Eltern sowie anderen engen Bezugspersonen bei der Entscheidungsfindung. Kinder werden beim Übergang am besten darin unterstützt, indem ihnen gezeigt wird, wie man mit Unsicherheiten umgeht.

Das Ziel ist nicht, dass das Kind keine Zweifel mehr hat, sondern dass es Vertrauen entwickelt und denkt: „Ich kann mit Veränderungen umgehen, und ich bin nicht allein.“ Diese Kompetenz begleitet Kinder weit über den Schulwechsel hinaus.



Bereits in der dritten Klasse steigt der Notendruck. Mit diesem Zeugnis müssen sich die Kinder in der neuen Schule anmelden. Die Entscheidung für die Schulform und oft auch einen bestimmten Zweig muss getroffen werden.

Kinder entscheiden oft nach völlig anderen Kriterien als Erwachsene. Sie gewichten unmittelbare Folgen stärker als langfristige Vorteile. Abstraktes Risiko kann schwer greifbar sein. Meist stehen somit Freundinnen bzw. Freunde und der Schulweg an erster Stelle.

## Unser Tipp:

Um die Kinder nicht zu überfordern, sollte das Thema Schulwahl bereits in der dritten Klasse angesprochen werden. Als Lehrkraft geben Sie am besten bereits in dieser Zeit eine Empfehlung ab, welche Schulen aus Ihrer Sicht am ehesten passen könnten. Die Eltern bzw. Bezugspersonen des Kindes können dann bereits eine Vorauswahl treffen und ihrem Kind etwa drei Möglichkeiten vorschlagen. Diese Schulen können dann genauer unter die Lupe genommen, Infoabende oder Schnuppertage vereinbart und besucht werden. Ab dann können die Kinder mitentscheiden. So haben die Kinder das Gefühl, Teil der Entscheidung zu sein. Dies wiederum stärkt Engagement und Selbstbewusstsein.

In der Geschichte sind auch Menti und Super-Menti auf der Suche nach der richtigen Entscheidung. Sie beleuchten im Boot kleinere Ausschnitte mit der Taschenlampe, um gute Hinweise für die richtige Entscheidung zur Schulwahl zu finden. So können Sie auch starten, mit den Schülerinnen und Schülern Sorgenwolken und Mut-Kristalle (wie sie am Ende der Geschichte auf der Mut-Insel vorkommen) genauer zu beleuchten. Beides dient als Strategie, um Dinge sichtbar zu machen.

## Sorgenwolken und Mut-Kristalle

**Das wird benötigt:**
Zettel mit Sorgenwolken und Mut-Kristallen zum Ausfüllen (Arbeitsblatt S. 37), Stifte

**Ablauf:**
Um in der gesamten Klasse das Thema zu beleuchten, kann man folgende Einzelarbeit anregen und dann als Gesamtbild gemeinsam bearbeiten. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich Antworten für Fragen zum Schulwechsel überlegen. Sorgen, Ängste und Unsicherheiten kommen auf dunkle Sorgenwolken. Vorfreude, bisher Geschafftes und mögliche Helfer kommen auf funkelnde Mut-Kristalle.

**Beispielfragen:**
- Worauf freust du dich?
- Was macht dir Sorgen?
- Was könnte dir helfen?
- Was hast du geschafft, obwohl du unsicher warst?
- Wann warst du schon einmal mutig?
- Wer hilft dir, wenn etwas schwierig wird?

## Das Bauchtelefon

**Das wird benötigt (optional):**
eine Klangschale oder leise Hintergrundmusik.

**Ablauf (etwa 10 Minuten):**
1. Einstimmung: Alle setzen sich bequem hin, Augen schließen oder Blick senken. Die Lehrkraft spricht: „Wir lenken die Aufmerksamkeit nach innen und nehmen unsere Atmung wahr. Dabei versuchen wir mit der Nase tief einzuatmen und mit den fest geschlossenen Lippen wieder auszuatmen, so als würden wir eine Kerze ausblasen wollen. Das machen wir drei Mal. Hinweis: Wir hören mit dem Bauch zu, nicht nur mit dem Kopf.
2. Bauchnachrichten aktivieren: Leicht die Hand auf den Bauch legen und sich überlegen, welche Frage wir heute unserem Bauch stellen möchten/was eine gute Entscheidung ist?
3. Nun stellen wir uns vor, wir rufen von oben, vom Kopf aus, unten im Bauch an, warten bis es unten klingelt und abgehoben wird. Dann halten wir kurz inne. Wie fühlt sich das an, wenn man mit dem Bauch Kontakt aufnimmt?
4. Dann fragen wir innerlich den Bauch, was er für einen Rat geben würde in der konkreten Situation. Wir schildern innerlich dem Bauch die Situation. Dazu müssen wir gar nicht laut sprechen, sondern einfach dran denken.
5. Spüre nach, ob im Bauchbereich ein Gefühl auftaucht. Das kann ein Klopfen, Wärme, Spannung, Ruhe oder Kribbeln sein.
6. Ein bisschen Geduld ist oft notwendig. Warte, ob sich ein Gefühl, eine Bilder- oder Wortbotschaft zeigt.
7. Fasse dann für dich zusammen, was der Bauch an Botschaft vermittelt.
8. Zum Schluss bedanke dich beim Bauch, beende das Gespräch mit dem Bauch und kehre wieder zurück in den Kopf.

**Abschluss im Plenum:** Kurze Runde: Wie hat sich der Bauch gefühlt? War der Rat klar?

**Nächste Schritte:** Wie könnte man den Bauchrat im Alltag testen?

**Tipps für Lehrkraft:**
1. Es geht um eigenes Bauchgefühl, keine „richtigen Antworten“.
2. Keine Bewertungen der Antworten; Wertschätzung für Versuche.

**Ziel der Übung:**
1. Bauchgefühl als innere Stimme wahrnehmen
2. Mut zur eigenen Entscheidung fördern
3. Vorstellung und Kommunikationsfluss mit dem eigenen Bauch



## In meiner neuen Schule wohlfühlen

**Die Lehrkraft nimmt ihre Klasse mit auf eine Fantasiereise in die künftige Schule.**

„Setz dich bequem hin. Schließe deine Augen und atme tief durch. Lass alle Anspannung los und stelle dir vor, du bist an einem schönen Ort angekommen, an dem du dich ganz sicher und wohl fühlst. Du gehst einen Weg entlang, der dich zu deiner neuen Schule führt. Während du langsam gehst, kannst du die Umgebung um dich herum sehen, hören und auch ein bisschen fühlen. Vielleicht spürst du die Sonne auf deiner Haut oder hörst das Zwitschern der Vögel.

Jetzt kommst du bei deiner neuen Schule an. Schau dich um. Wie sieht die Schule aus? Ist sie groß oder eher klein? Hat sie bunte Fenster, einen schönen Garten oder einen Spielplatz? Was fällt dir sofort auf? Geh durch die Eingangstür und schau dich in der Schule um. Welche Räume kannst du sehen? Gibt es einen Raum, in dem du dich besonders wohl fühlen würdest? Vielleicht ein gemütliches Klassenzimmer, eine Bibliothek mit vielen Büchern, einen Raum zum Entspannen oder einen Kreativraum?

Siehst du die Lehrkräfte? Welche Gesichter haben sie? Sind sie freundlich, lachen sie, haben sie vielleicht bunte Kleidung? Welche Lehrerinnen und Lehrer kannst du dir vorstellen? Welche Eigenschaften haben sie? Sind sie geduldig, lustig, hilfsbereit?
Und was ist mit den anderen Kindern? Kannst du sie sehen? Sind sie freundlich, lachen sie, spielen sie miteinander? Gibt es Kinder, die dir ähnlich sind oder Kinder, die ganz anders sind? Welche Kinder möchtest du gerne kennenlernen?

Möchtest du einmal darüber nachdenken: Was muss denn eigentlich die Schule haben, damit du dich dort richtig wohlfühlst? Brauchst du einen bestimmten Raum, eine bestimmte Lehrperson, vielleicht einen Platz zum Zurückziehen, wenn du mal eine Pause brauchst? Oder möchtest du einen Ort, an dem du deine Kreativität ausleben kannst?




Nimm dir einen Moment Zeit, um dir vorzustellen, was dir wichtig ist. Vielleicht möchtest du auch einen Wunsch aufschreiben oder dir vorstellen, wie du dich fühlst, wenn du an deiner neuen Schule bist. Wenn du bereit bist, kannst du langsam wieder zurückkommen. Atme tief ein und aus, bewege deine Finger und Zehen, und öffne deine Augen. Du hast jetzt eine kleine Reise gemacht, um herauszufinden, was dir bei deiner neuen Schule wichtig ist.
Denk daran: Es ist okay, Zweifel zu haben. Du kannst dir immer vorstellen, was du brauchst, um dich wohlzufühlen. Und irgendwann wirst du deine neue Schule entdecken und dort deinen Platz finden.“

**Checkliste**

**>>> Kinderbuch S. 27**

## „Licht an“ – „Licht aus“

**Das wird benötigt:**
Taschenlampe, Kärtchen mit verschiedenen Antworten

**Ablauf:**
Die Lehrkraft stellt verschiedene Fragen oder Entscheidungssituationen, die zum aktuellen Schulstoff (zum Beispiel im Sachunterricht) passen. Die Kinder leuchten mit der Taschenlampe auf die richtige Antwort. Bei falschen Antworten bleibt das Licht aus, bei richtigen leuchtet es auf. Das macht das Lernen spielerisch und motivierend.

## Der Schulweg

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz

**Ablauf:**
Pantomimisch können die Kinder den bisherigen Schulweg darstellen (Beispiel: aufstehen, anziehen, Eltern umarmen oder winken, losgehen, Freundinnen und Freunde treffen, über die Straße gehen, in der Schule ankommen). Im Anschluss folgt dann gleich der neue Schulweg im Vergleich. Was ist anders, gibt es Unterschiede?

## Ein Ausschnitt

**Das wird benötigt:**
Taschenlampe für jedes Kind

**Ablauf:**
Jedes Kind darf eine Taschenlampe mit in die Schule nehmen. Gemeinsam werden verschiedene Ausschnitte eines Ganzen beleuchtet. Zum Beispiel wird das Klassenzimmer oder der Turnsaal mit der Taschenlampe erkundet. Gemeinsam fällt dann der Blick immer auf ein Detail, während der Rest im Dunkeln ist.

## Zweifel im Glas

**Das wird benötigt:**
zwei Gläser, Stifte, Papier

**Ablauf:**
Zwei Gläser werden von den Kindern befüllt: In ein Glas kommen zweifelhafte Gedanken zum Thema Schulwechsel. Was fällt den Kindern ein an Zweifeln, die da aufkommen können, wenn sie an die Situation denken?
In das andere Glas kommen positive Aspekte, die mit der Veränderung verbunden sind.

**Ziel:**
Das Glas mit den positiven Aspekten soll mehr befüllt werden als das andere.

## Entscheidungs-Quiz

**Das wird benötigt:**
Taschenlampe, Quiz

**Ablauf:**
Die Lehrkraft erstellt ein Quiz mit jenem Unterrichtsstoff, der gerade durchgenommen wird. Wie beim bekannten Fernsehquiz „1, 2 oder 3“ müssen die Kinder sich für eine von drei möglichen Antworten entscheiden. Die Antworten sind auf große Kärtchen gezeichnet und geschrieben und liegen am Boden. Dann kommt die große Frage: „1, 2, oder 3? Ob ihr wirklich richtig steht, seht ihr wenn das Licht angeht!“ Mit der Taschenlampe wird dann auf die richtige Antwort geleuchtet.

**Ziel:**
Die Kinder lernen spielerisch verschiedene Optionen abzuwägen, mit dem Licht der Taschenlampe sichtbar zu machen und hervorzuheben.

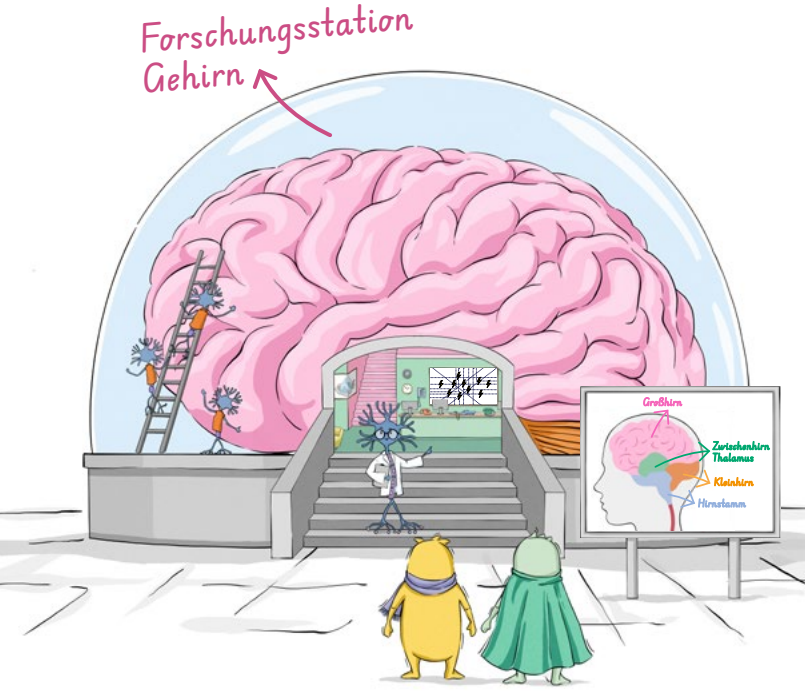
# In der Forschungsstation – Abenteuer mit Neuroni

Ziel dieses Kapitels ist es, das Gehirn als wichtige „Forschungsstation“ des Wahrnehmens, Erlebens und Denkens kennenzulernen. Dabei wird gezeigt, wie die verschiedenen Gehirnregionen zusammenarbeiten und Informationen miteinander austauschen. Weitere Inhalte sind, wie Entscheidungen und Lernen im Gehirn entstehen, warum Wiederholungen wichtig sind und welche Rolle die Neuroplastizität spielt. Neuroni, der fleißige Gehirnzellen-Vorarbeiter, erklärt, weshalb das Gehirn ein Leben lang lernfähig bleibt und wie neue Erfahrungen unsere neuronalen Verbindungen verändern.

**Geschichte zu „In der Forschungsstation – Abenteuer mit Neuroni“**

**>>> siehe Kinderbuch S. 30**

Jeden Tag lernt unser Gehirn etwas Neues – und das ein Leben lang: Ein neuer Schulweg wird ausprobiert, Freundschaften werden geknüpft, eine Sprache wird gelernt oder eine neue Fähigkeit erworben. Dabei ist es normal, dass neue Situationen zunächst Unsicherheit, Zweifel oder sogar Ängste auslösen. Gleichzeitig können wir uns genau durch diese Neugier auf Neues weiterentwickeln.




Das Gehirn ist für diese Aufgabe gut gerüstet. Es besteht aus über 100 Milliarden Nervenzellen, die über ein dichtes Netzwerk miteinander verbunden sind. Sie kommunizieren durch elektrische Signale an sogenannten Synapsen. Wird ein elektrisches Signal einer Nervenzelle über die Synapsen auf eine weitere Nervenzelle übertragen, nennt man das „Feuern“. Je öfter gefeuert wird, desto stabiler wird die Verbindung. Jedes Mal, wenn wir etwas üben, wiederholen oder bewusst anwenden, werden die beteiligten Verbindungen gestärkt. Nach dem Prinzip „Übung macht den Meister“ entstehen stabile neuronale Netzwerke, die helfen, Wissen und Fähigkeiten dauerhaft zu speichern.

Um den Kindern die Verbindungen der Neuronen zu verdeutlichen, können sie selbst unterschiedlich starke Verbindungen ausprobieren und „fühlen“:

- Kinder verschränken die kleinen Finger: Verbindung ist noch leicht zu lösen.
- Kinder geben sich die Hand: Verbindung ist schon viel schwerer zu lösen.
- Kinder umarmen sich fest und hängen sich mit den Armen ein: Verbindung ist kaum mehr zu lösen.

Das Gehirn kann sich ein Leben lang verändern und anpassen. Diese Eigenschaft wird Neuroplastizität genannt. Sie ermöglicht es uns, unabhängig vom Alter neue Erfahrungen zu machen, Kompetenzen aufzubauen und uns an veränderte Lebensumstände anzupassen. Dabei kann man sich die Verbindungen der Gehirnzellen als Trampelpfad über eine Wiese vorstellen. Je öfter dieser Weg genutzt wird, umso breiter und ausgetretener wird er (z. B. beim regelmäßigen Üben eines Musikinstruments). Dagegen wächst der Pfad zu, wenn wir ihn nicht mehr nutzen (z. B. das Musikinstrument lange

Zeit nicht spielen). Wenn man später diesen Weg wieder nutzen möchte, dann kann man sich zwar noch daran erinnern, es ist aber anstrengend, sich durch das Dickicht zu kämpfen.

## Lernerfolg durch Übung

Auch das Wachstumsdenken ist eng mit der Neuroplastizität verknüpft. Auf der Grundlage der Neuroplastizität beginnt ein Kind ein Musikinstrument zu spielen. Zu Beginn fällt es ihm schwer und möglicherweise denkt es sich: „Ich treffe nie den richtigen Ton, ich bin unmusikalisch. Ich schaffe das bestimmt nie!“. Bleibt es bei diesem starren Denken, wird das Kind mit großer Wahrscheinlichkeit aufgeben. Mit Wachstumsdenken dagegen formuliert es so: „Ich kann es noch nicht! Wenn ich regelmäßig übe, werde ich aber rasch besser!“

Wachstumsdenken und Neuroplastizität geben sich somit die Hand. Jedes Mal, wenn das Kind übt, baut sein Gehirn Verbindungen auf, die für das Spielen des Musikinstruments wichtig sind. Je häufiger es übt, desto stärker werden die Verbindungen. Dadurch werden die Bewegungen flüssiger, das Spielen fällt immer leichter und die Zuversicht und Motivation, es zu schaffen, wird immer größer.

Lernen ist daher nicht nur ein Thema der Schulzeit, sondern ein lebenslanger Prozess. Es bildet die Grundlage für persönliches Wachstum, Selbstvertrauen und die erfolgreiche Bewältigung neuer Herausforderungen, auch wenn es manchmal anstrengend ist und Geduld erfordert.

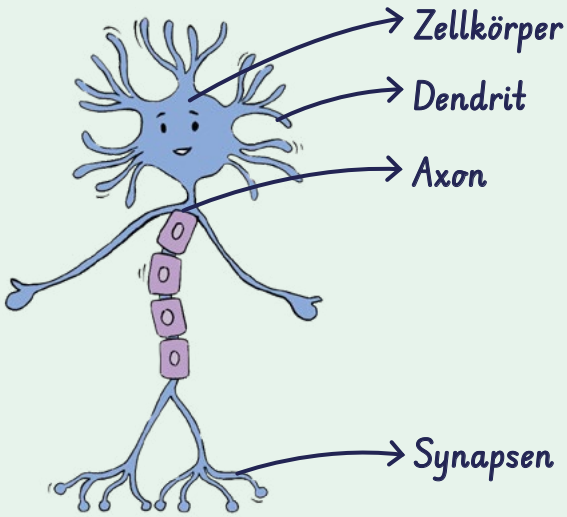
## Nützliches Wissen

**Was ist Neuroplastizität?**

Neuroplastizität ist die Fähigkeit des Gehirns, sich während des gesamten Lebens zu verändern und zu wachsen.

**Was sind Neuronen?**

Neuronen heißen auch Gehirnzellen und sind Teil des Nervensystems. Ein Neuron besteht aus drei Abschnitten: dem Zellkörper, den Dendriten (kurze Fortsätze) und dem Axon (langer Fortsatz) mit Endknöpfchen (Synapsen). Information von unseren Neuronenfreunden gelangt über die Dendriten weiter ans Axon. Die Dendriten sind also Antennen.




## Ganz im Gegenteil

**Das wird benötigt:**
Flipchart-Papier

**Ablauf:**
Die Lehrkraft zeichnet ein großes Kreuz auf ein Flipchart. Vier Pfeile zeigen in alle Hauptrichtungen: nach oben, nach unten, links und rechts. Die Lehrkraft zeigt mit zunehmender Geschwindigkeit auf wechselnde Pfeile, und alle Kinder machen immer genau das Gegenteil.

- Pfeil nach oben: Die Kinder gehen in die Knie
- Pfeil nach unten: Die Kinder machen sich groß, springen und halten die Hände über den Kopf.
- Pfeil nach links: Die Kinder machen einen Schritt nach rechts und zeigen mit den Händen nach rechts.
- Pfeil nach rechts: Die Kinder machen einen Schritt nach links und zeigen mit den Händen nach links.

## Mit Stäbchen essen

**Das wird benötigt:**
Stäbchen, Gummibärchen (alternativ: Weintrauben, Rosinen etc.)

**Ablauf:**
Die Lehrkraft zeigt den Kindern Stäbchen und fragt, wer diese kennt und bereits erste Versuche beim Essen damit gemacht hat. Die Antworten der Kinder auf die ersten Versuche könnten auf der Tafel mitgeschrieben werden, beispielsweise so:

- Ist lustig
- Sehr schwierig („das werde ich nie können“ etc.)
- Zu schaffen („es ist sehr anstrengend am Anfang und man muss sich sehr konzentrieren, aber mit der Zeit kann man es“ etc.)

Dann teilt die Lehrkraft Stäbchen, Papierteller und Gummibärchen für alle Kinder aus. Die Kinder dürfen dann trainieren mit den Stäbchen die Gummibärchen aufzuheben und richtig zum Mund zu befördern. Schaffen sie es, dürfen sie das Gummibärchen essen.

Kinder, die schon gut mit Stäbchen essen können, dürfen den anderen helfen und ihre eigene Technik zeigen. Dafür gibt es extra Gummibärchen.
Als schwierigere, dafür gesündere Variante bieten sich auch Rosinen oder Weintrauben an.

**Ziel:**
Diese Übung demonstriert Schülerinnen und Schülern, wie schnell vermeintlich „Schwieriges“ mit ein bisschen Übung erlernt werden kann.

## Handschlag

**Das wird benötigt:**
Arbeitsblatt S. 39

**Ablauf:**
Die Kinder gehen immer zu zweit oder zu dritt zusammen und überlegen sich gemeinsam einen Handschlag bzw. eine Abfolge. Das kann ein einfacher, oder auch ein komplexer Handschlag mit Choreografie sein.
Diesen Handschlag sollen die Kinder für einen bestimmten Zeitraum regelmäßig üben (z. B. zwei Wochen lang jeden Tag 1 Mal in der großen Pause und einmal im Unterricht). Der Fortschritt wird dokumentiert in einer Tabelle mit Datum und kurzer Notiz, wie sich die Übung anfühlt.

Kann auch mit der Übung „Der breite Pfad“ kombiniert werden.

**Hier ein Beispiel:**




## Der breite Pfad

Diese Übung kann auch mit der Handschlag-Übung kombiniert werden. (Arbeitsblatt S. 39)

**Das wird benötigt:**
ein Blatt Papier und Buntstifte

**Ablauf:**
Die Kinder zeichnen zwei Pfade. Der erste Pfad wird einmal gezeichnet. Der zweite Pfad wird bei jeder Hausübung, die erledigt wird, mit einem verschiedenen Stiften, nachgezogen. So erfahren die Kinder, wie sich ein schmaler Pfad durch wiederholtes Nutzen verbreitert und stärker wird, während ein selten genutzter Pfad verblasst.

## Aufwärmspiel

**Das wird benötigt:**
Ball

**Ablauf:**
Ein kleiner Ball wird in der Klasse weitergegeben. Jedes Kind soll an die Reihe kommen und dann folgende Frage beantworten:

- Was war das Tollste oder Spannendste, was du bis jetzt gelernt hast?
- Für die zweite Runde: Was möchtest du gerne noch unbedingt lernen?

## Signal kommt

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz

**Ablauf:**
Die Kinder stehen auf und reichen sich die Hände, sodass jeder seine beiden Hände im Spiel hat. Eine rechte Hand ist jeweils der Empfänger, die linke Hand der Sender (wie bei einem Neuron Axon und Synapse):

- Zuerst wird ein Händedruck von einem Kind zum nächsten weitergegeben.
- Dann kommt zusätzlich ein Wort dazu.
- Weiters eine bestimmte Bewegung (z. B. hüpfen, es muss sich aber weiter an den Händen gehalten werden können)
- Dann blinzelt ein Kind dem nächsten zu.

Das System gerät ins Stocken, wenn die Kinder nicht aufmerksam sind, dann kann der Reiz nicht weitergeleitet werden. Wenn alle Neuronen gut verbunden sind, dann wird jede Information gut weitergegeben und das System funktioniert. Kommen zu viele Sinneseindrücke auf einmal, kann die Information nicht mehr gut weitergegeben werden (Konzentrationsprobleme). Negative Auswirkungen auf die Stimmung und auf den Schlaf können die Folgen sein.

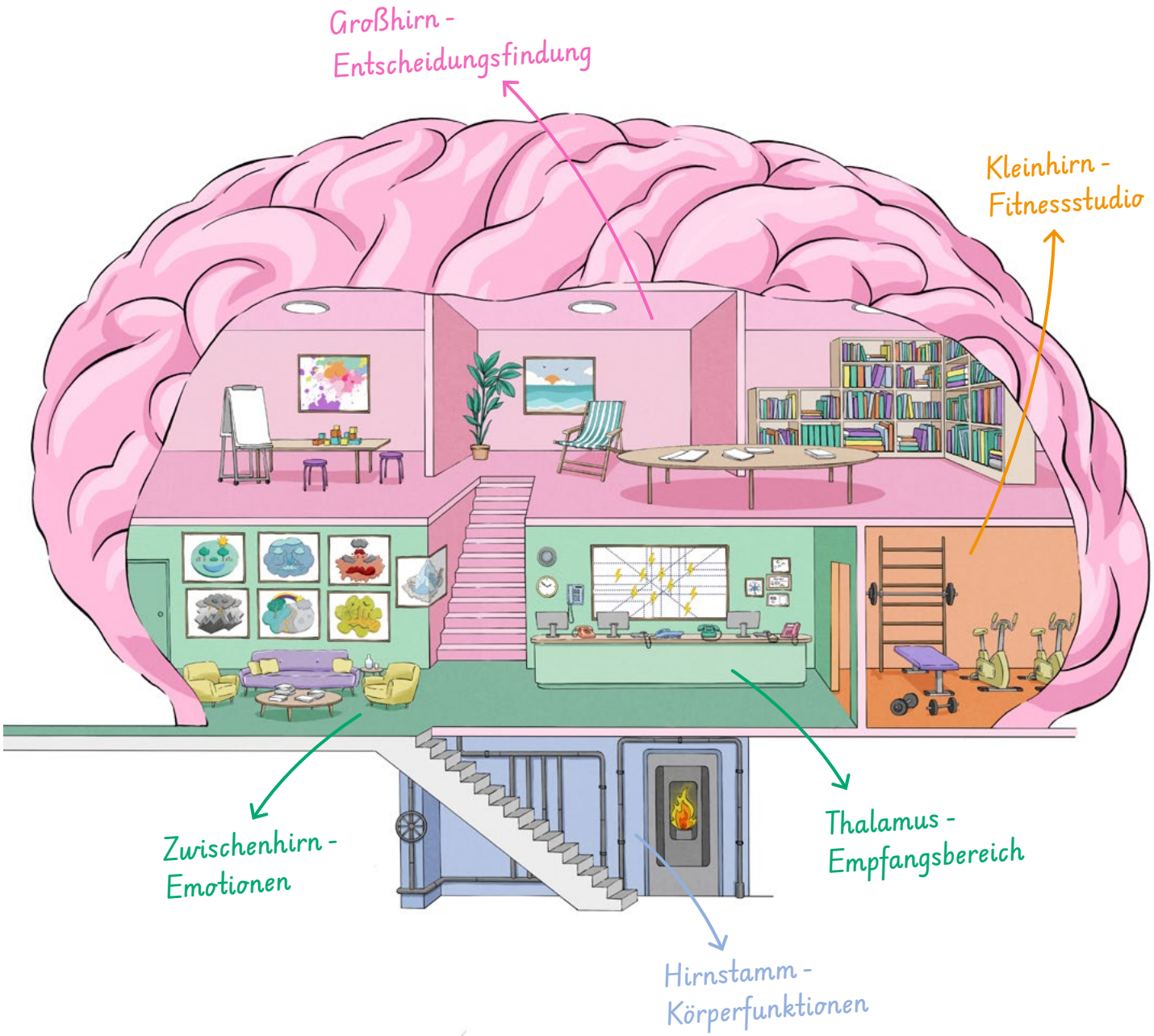


# Tour durch das Gehirn

Ziel dieses Kapitels ist es, tiefer in die Teilbereiche des Gehirns einzusteigen sowie deren Zusammenhänge und Einflussfaktoren in den Grundzügen zu erklären. Besonderes Augenmerk liegt auf der Verbindung des Zwischenhirns mit dem Großhirn und darauf, wie die Neuronen die Informationsweiterleitung schaffen.

Eine spannende Erkenntnis ist, dass bei einer emotionalen Überreaktion – wie zum Beispiel bei Angst – die Verbindung von Zwischenhirn zu Großhirn blockiert sein kann. Der emotionale Teil des Gehirns, die Angst – welche auch im Zusammenhang mit dem Zweifel auftreten kann – übernimmt die Kontrolle, noch bevor der rationale Teil unseres Großhirns nachdenken kann. Die Amygdala löst also einen Alarm aus, der Zugang zum Großhirn wird blockiert.

**Geschichte „Tour durch das Gehirn“**
**>>> siehe Kinderbuch S. 37**



## Hirnstamm – Keller

Der Hirnstamm wird oft mit der Haustechnik eines Gebäudes verglichen. So wie Heizung, Stromversorgung und Wasserleitungen im Hintergrund arbeiten, ohne dass wir ständig daran denken müssen, steuert der Hirnstamm lebenswichtige Funktionen automatisch. Er reguliert Atmung, Herzschlag, Blutdruck und wichtige Reflexe wie Husten, Niesen oder Schlucken. Diese Aufgaben laufen rund um die Uhr ab – auch wenn wir schlafen oder bewusst an etwas ganz anderes denken. Neuroni und seine Neuronenfreunde sind hier wie Hausmeister aktiv.

## Zwischenhirn – Erdgeschoss

Im Erdgeschoss befindet sich das Zwischenhirn mit seiner wichtigen Schalt- und Regelzentrale, dem Thalamus. Informationen aus dem ganzen Körper kommen hier zusammen und werden vom Thalamus an Neuroni und seine Freunde zur Bearbeitung weitergeleitet. Das Zwischenhirn spielt eine große Rolle bei den Emotionen, alle Emotions-Inseln und ein Teil der Eis-Insel Zweifel sind in diesem Bereich des Gehirns angesiedelt. Emotionen wie Freude, Angst, Wut, Traurigkeit, Überraschung und Ekel werden hier mitgesteuert und mit körperlichen Reaktionen verbunden.

## Kleinhirn – Fitness-Studio

Das Kleinhirn liegt im hinteren Teil des Erdgeschosses, unterhalb des Großhirns. Die Aufgaben des Kleinhirns sind vielfältig. Es sieht aus wie ein Fitnessstudio und ist für die Feinabstimmung von Bewegungen zuständig, auch das Gleichgewichtsgefühl ist ein wesentlicher Teil davon. Der Großteil der Neuronen ist in diesem Gehirnbereich angesiedelt.

## Großhirn – erster Stock

Das Großhirn ist mit 80 Prozent der größte Teil unseres Gehirns und sitzt ganz oben im Kopf. Es ermöglicht das rationale Denken. Hier wird geplant, Probleme werden gelöst, Entscheidungen getroffen und über das eigene Handeln nachgedacht. Außerdem ist das Großhirn für Sprache, Lernen, Erinnerungen und Kreativität zuständig. Es hilft uns, Situationen logisch zu beurteilen und nicht nur spontan auf Emotionen oder Impulse zu reagieren. Deshalb wird es manchmal auch als „Denkhirn“ bezeichnet.

## Im Schlaf: Reinigen und Aufräumen im Gehirn

Unser Gehirn ist aufgebaut wie eine Forschungsstation mit verschiedenen Etagen – vom Keller bis zum Großhirn im ersten Stock. Am Tag, wenn wir wach sind, herrscht hier reges Treiben. Es wird gearbeitet, gelernt, im Fitnessstudio des Kleinhirns gesportelt. Das hinterlässt Spuren, und es entsteht auch eine Menge Müll.
Daher finden in der Nacht Reinigungs- und Aufräumarbeiten statt. Diese verlaufen in verschiedenen Zyklen hintereinander und wiederholen sich mehrmals pro Nacht. Jeder Zyklus läuft ähnlich ab, wobei die erste und zweite Nachthälfte vermehrt unterschiedliche Aufgaben haben: Zuerst wird geputzt, dann sortiert und eingeordnet. Am Anfang der Nacht findet vermehrt Tiefschlaf statt und am Morgen überwiegend REM-Schlaf.

**Reinigungsarbeiten in der Tiefschlafphase**
Vor allem in der ersten Hälfte der Nacht muss unsere Forschungsstation sauber gemacht werden. Sobald wir schlafen, starten die Putzarbeiten. In der Fachsprache nennt man dies das sogenannte „glymphatische System“, ein körpereigenes Reinigungssystem im Gehirn. In der Tiefschlafphase rücken die Neuronenfreunde in der Forschungsstation eng zusammen. Es entsteht plötzlich viel Platz in den Zwischenräumen. Ein großer Schwall Putzwasser, in der Fachsprache das sogenannte Nervenwasser, schießt durch die Zwischenräume bis in den ersten Stock und spült sämtliche Reste, Müll und „Denkabfälle“ vom Tag weg. Die Neuronenfreunde targen jetzt bereits all die Fakten und Dinge, die heute gelernt wurden (wie neue Rechnungen oder Fahrradfahren), behutsam zu den großen Wissensregalen im Großhirn im ersten Stock und laden sie dort ab. Je tiefer und ungestörter also der Schlaf des Kindes ist, desto besser funktioniert diese Reinigung.

**Emotionen-Aufräumaktion in der REM-Phase**
Nach der Tiefschlafphase ist die Forschungsstation blitzblank geputzt. Daher machen in der darauffolgenden REM-Phase, welche vermehrt in der




zweiten Nachthälfte vorkommt, die Reinigungsarbeiten Pause und die Lichter in der Forschungsstation gehen wieder an. Nun findet eine große Emotionen-Aufräumaktion statt. Die unbearbeiteten Gedanken des Tages, Erlebtes und Emotionen werden sortiert und in die Regale im ersten Stock im Großhirn eingeordnet. Was wichtig war, wie beispielsweise die an diesem Tag gelernten Rechnungen oder Fahrradfahren, wird beibehalten. Was unwichtig war, wird entsorgt. In der REM-Phase werden im Gehirn Gedanken, Emotionen und Unerledigtes herumgetragen und verarbeitet. So entstehen verschiedene bunte Bilder an den Wänden der Forschungsstation. Das sind unsere Träume.

**Alarmanlage Amygdala**

Neben dem großen Empfangsbereich im Zwischenhirn, dem Thalamus, befindet sich eine Alarmanlage. Sie heißt Amygdala und passt während des Tages auf, ob irgendwo Gefahr droht. Wenn es einem Kind zum Beispiel gut geht und es sich sicher fühlt, dann ist die Alarmanlage ruhig. Treten Zweifel, Sorgen oder sogar Angst auf, weil die Veränderungen der neuen Schule so groß erscheinen, ein gruseliges Geräusch zu hören ist oder etwa ein Hund plötzlich auf das Kind zuläuft, dann wird die Alarmanlage laut. Die Neuronenfreunde haben dann ihre Einsatzkleidung an und sind noch schneller unterwegs als sonst.
In der Nacht, während des Schlafens, schaltet auch die Amygdala in die beiden Phasen um:
Im Tiefschlaf, wenn geputzt wird, ist auch die Alarmanlage im „Ruhemodus“. Sie wird gründlich durchgecheckt, damit sie nicht am nächsten Tag schon bei der kleinsten Aufregung wie einer Spinne oder unerwarteten Note in der Schule einen Fehlalarm auslöst.
In der REM-Phase kommen während der Aufräumaktion auch Ängste oder Wut zum Vorschein. Während diese Emotionen gut sortiert und abgespeichert werden, ist auch die Amygdala im Hintergrund einsatzbereit. In den Träumen, während das Kind sicher im Bett liegt, werden so Ängste und Wut bearbeitet. Am nächsten Morgen ist die Lage entspannt.

## Wenn der Schlaf leidet

Was passiert, wenn das Kind zu wenig oder nicht gut schläft?
Das Gehirn braucht beide Schlafphasen – Tiefschlaf- und REM-Phase – und die richtige Reihenfolge, damit die Forschungsstation gut funktioniert. Wenn das Kind zu spät ins Bett geht oder zu früh geweckt wird, fehlt der Forschungsstation eine Phase.

- Ist der Tiefschlaf zu kurz, fehlt dem Putztrupp die Zeit. Der Müll vom Vortag ist noch nicht komplett entsorgt. Das Kind kann sich dann müde fühlen, im Fitnessstudio des Kleinhirns nicht gut bewegen und im ersten Stock nicht gut nachdenken.
- Muss das Kind zu früh aufstehen und die REM-Phase kommt zu kurz, ist zwar alles sauber geputzt, aber nur teilweise aufgeräumt und in die Regale sortiert. Es herrscht Chaos.

**Das hat Folgen für den nächsten Tag:**

- Chaos: Das Kind vergisst schnell, was es am Vortag gelernt hat, weil es unvollständig einsortiert wurde.
- Fehler am Empfangsbereich: Der Thalamus ist überfordert, weil Vieles unsortiert ist – die Konzentration fällt damit schwer.
- Die Amygdala spielt verrückt: Weil Angst und Wut im Traum nicht fertig verarbeitet wurden, ist die Alarmanlage sehr empfindlich. Schon bei Kleinigkeiten, wie einem falschen Wort oder kleinen Fehlern, geht sofort der Alarm los. Das Kind ist leicht gereizt, wird schneller wütend und ist weinerlich.

**Störende Schlafräuber**
Außerdem gibt es noch ein paar typische „Schlafräuber“, die die Abläufe in der Forschungsstation stören können.

**Mediennutzung vor dem Schlafen:**
Blaues Licht bei der Nutzung von Smartphones, Tablets oder Fernsehern am Abend vor dem Schlafengehen vermitteln unserer Forschungsstation, dass noch immer heller Tag ist. Somit wird nicht auf den ruhigeren Nachtbetrieb umgeschaltet. Die Folge daraus ist, dass das Kind trotz Müdigkeit nicht einschlafen kann und somit wiederum die wertvollen Reinigungsarbeiten (in der Tiefschlafphase) nach hinten verschoben und verkürzt werden.

**Zweifel, Stress und Leistungsdruck:**
Notendruck und Überforderung, Konflikte mit Freundinnen bzw. Freunden oder Familie, aber auch zunehmender Zweifel im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Schulwechsel hält unsere Forschungsstation in Alarmbereitschaft. Die Amygdala beruhigt sich dann auch abends nicht oder kaum. Die Folge ist, dass das Kind sehr unruhig schläft und nachts häufiger aufwacht. Das wiederum unterbricht ständig die Schlafphasen.

**Zucker und Koffein am Abend:**
Cola, Eistee, Bubble Tea oder auch Matcha Latte wirken wie ein Turbo-Antrieb für unsere Neuronen in der Forschungsstation. Der Körper findet keine Ruhe und der Tiefschlaf verkürzt sich.

**Unregelmäßiger Ferien- und Wochenendrhythmus:**
Spätes Schlafengehen und langes Ausschlafen an Wochenenden oder Ferientagen verschieben die innere Uhr und stören die wichtigen Reinigungsarbeiten, weil diese nicht mehr wissen, wann sie starten sollen. Das Kind ist dann tagelang müde, weil die Schlafschichten durcheinandergeraten sind.

**Beginnende hormonelle Veränderungen:**
Der kindliche Körper beginnt sich in dieser Phase bereits hormonell auf die Pubertät vorzubereiten. Die innere Uhr verschiebt sich dabei nach hinten und das Kind wird abends erst später müde. Die Schlafzeit verkürzt sich somit, da das Kind an Schultagen zur gewohnten Zeit aufstehen muss.

**Fehlende Bewegung und Tageslicht:**
Sitzt das Kind den ganzen Tag drinnen und bewegt sich kaum, ist der Körper abends nicht müde genug für den Tiefschlaf. Ohne echtes Tageslicht weiß die Forschungsstation außerdem nicht genau, wann Tag und Nacht ist.

## Reinigungsfunktion

Unser glymphatisches System leistet einen wesentlichen Beitrag in unserem Gehirn. Es arbeitet wie ein Putztrupp. Über Nacht werden die kleinen Zwischenräume zwischen den Neuronenfreunden gründlich durchgeputzt und aufgeräumt. Wichtige Dinge werden an den richtigen Stellen eingeordnet und nicht mehr Gebrauchtes oder Fehleranfälliges aussortiert und entsorgt.

## Imaginationsübungen

**Hier weist die Lehrkraft die Kinder mit folgenden Worten an:**

„Setze dich bequem hin und schließe deine Augen oder lass sie halb geöffnet, wenn du dich dabei wohler fühlst. Atme ein paar Mal tief durch. Stell dir vor, du gehst am Ufer eines Sees entlang, das Wasser ist glatt, die Sonnenstrahlen glitzern. Spüre den Boden unter deinen Füßen, höre das sanfte Rauschen des Wassers. Kannst du noch weitere Geräusche hören, wie Vogelgezwitscher oder eine sanfte Brise Wind? Kannst du den Wind spüren oder auch die Sonne auf der Haut?
In deiner Hand hältst du einen kleinen Stein. Stell dir vor, wie dieser Stein Ruhe und Stärke ausstrahlt, wenn du ihn ans Herz legst, beruhigt sich dieses. Halte ihn fest in der Hand und atme ein paar Mal tief durch. Bei jedem Ausatmen stell dir vor, wie die Anspannung aus deinem Körper weicht.
Bewege nun langsam deine Finger und Zehen wieder, rüttle und schüttle dich und öffne wieder deine Augen.“

## Entspannung total

Mit diesen einfachen Übungen können sich Kinder leichter beruhigen und entspannen.

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz

**Vorbereitung:**
Die Kinder stellen sich bequem hin oder setzen sich im Schneidersitz auf den Boden. Dann nehmen sie drei tiefe Atemzüge; richten ihre Aufmerksamkeit nach innen.

**Die Lehrkraft weist die 5 Übungsschritte an:**

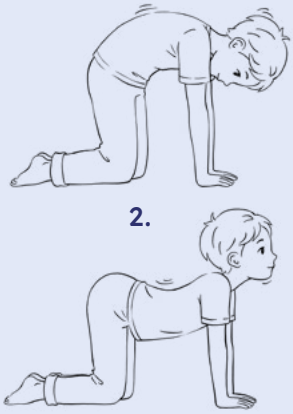
1. **Ballon-Atem** (5 bis 6 Atemzüge)
   Stell dir vor, du hast einen bunten Ballon im Bauch.
   Einatmen durch die Nase, Bauch hebt sich wie ein Ballon.
   Ausatmen durch den Mund, Bauch sinkt.
   Visualisierung: Der Ballon wird größer, bei jedem Ausatmen lässt du etwas Stress los.

2. **Katze-Kuh-Flow** (10 bis 12 Wiederholungen)
   Vierfüßlerstand: Hände unter Schultern, Knie unter Hüften.
   Beim Einatmen: Rücken durchhängen (Kuh), Kopf leicht nach oben.
   Beim Ausatmen: Rücken wölben (Katze), Kopf senken.
   Langsam und bewusst atmen, Stress mit dem Rücken loslassen.

3. **Baum-Pause** (7 bis 8 Atemzüge pro Seite)
   Stehe aufrecht, Gewicht auf einem Fuß.
   Fußsohle am inneren Oberschenkel des anderen Beins anlegen.
   Hände vor der Brust wie ein kleines Herz formen.
   Halte den Blick auf einem festen Punkt und atme ruhig.

4. **Abschluss – Shavasana**
   Leg dich flach auf den Rücken, Beine entspannt.
   Arme locker seitlich am Körper, Handflächen nach oben.
   Schließe die Augen, atme tief ein und aus.
   Bleibe 1 bis 2 Minuten, dann langsam wenden und wach werden.










## Walk and Talk

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz, Schulgebäude, Garten

**Ablauf:**
Die Kinder gehen jeweils zu zweit zusammen und marschieren durchs Schulhaus/durch den Schulgarten/durch die Klasse und tauschen sich zu ihren Sorgen im Zusammenhang mit dem Schulwechsel aus. Ein Kind erzählt, das andere Kind hört zu und kann Fragen stellen. Dann wird gewechselt. Das andere Kind kann durch Berührungen oder Umarmungen getröstet werden, wenn es für beide Kinder angenehm ist.

## Ballonatmung

Die Atemübung kann gemeinsam in der Klasse ausprobiert werden.

**Die Lehrkraft weist an:**
„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."



## Mein kleiner Tiergarten

**Das wird benötigt:**
die Kinder gehen in Zweiergruppen zusammen

Ein Kind ist der große Garten, das andere Kind schlüpft in die Rolle der verschiedenen Tiere. Die Lehrkraft erklärt den Kindern die Übung:
„Stell dir vor, dein Rücken ist ein Garten, in dem sehr viele Tiere wohnen. Alle Tiere spazieren dort überall umher, suchen nach Futter, spielen miteinander oder gehen einfach nur spazieren.

- **Der Bär** trottet umher (mit beiden Fäusten leicht auf den Rücken drücken).
- **Die Ameisen** krabbeln den Ameisenhügel rauf und runter (mit allen Fingern leicht auf den Rücken tippeln).
- **Die Schmetterlinge** fliegen umher (mit den flachen Händen weich über den Rücken streichen).
- **Der Frosch** springt von einem Blatt zum nächsten (mit vier Fingern über den Rücken hüpfen).
- **Die Schnecke** kriecht über die Wiese (mit einem Finger langsam kleine Girlanden über den Rücken ziehen).
- **Die Flöhe** hüpfen (mit allen zehn Fingern gleichzeitig über den Rücken hüpfen).
- **Die Spinne** webt ein Netz (mit den Fingern ein Spinnennetz am Rücken aufzeichnen).



# Entscheidung und Vorfreude

Ziel dieses Moduls ist es, die gelernten Strategien zur Entscheidungsfindung noch einmal zusammenzufassen. Als letzter Schritt soll die getroffene Entscheidung der Familie oder den Vertrauenspersonen mitgeteilt werden. Eine gute Beziehung und eine Unterstützung durch die Familie sind in diesem Zusammenhang wesentlich. Dann kann sich der Zweifel allmählich legen und Mut kommt dazu. Das Eis schmilzt und der darunterliegende Berg und das Grün rundherum werden sichtbar. Ein kleiner Rest von Eis und damit Zweifel bleibt bestehen, weil die Folgen einer Entscheidung nie ganz vollständig vorhergesehen werden können.

Die neue Schule ist mit dem Fernrohr bereits auf der (Vor-)Freude-Insel erkennbar und die Mut-Insel funkelt auf der Fahrt dorthin.

## Mein Sonnenteam

Manchmal schmelzen die letzten Reste des Eises nicht von allein, sondern es braucht den Austausch mit engen Bezugspersonen (Eltern, enge Freundinnen oder Freunde, andere Familienmitglieder, Volksschullehrkräfte etc.), sozusagen die „Wärme“ der Bezugspersonen.

**Ablauf:**
Die Lehrkraft kann eine große Sonne auf die Tafel zeichnen oder in die Mitte eines Sesselkreises legen und jedes Kind kann sich sein „Sonnenteam“ überlegen. Wenn es möchte, kann es auch den anderen Kindern erzählen, wer bei ihm im Team ist. Fragen könnten sein: Wer unterstützt mich? Wer bringt das Eis mit mir zum Schmelzen?

**Alternative Variante:**
Jedes Kind zeichnet seine eigene Sonne. Die Sonnenstrahlen sind die wichtigen Bezugspersonen.

## Kopf hoch und Brust raus!

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz

**Anleitung:**
Die Lehrkraft erklärt den Kindern diese einfache Übung am besten so: „Stelle dich aufrecht hin, hebe deinen Kopf und strecke die Brust raus. Das wirkt. Dabei wirst du leicht um fünf Zentimeter größer. Dein Gehirn ist so besser mit Sauerstoff versorgt. Außerdem werden sogenannte Wohlfühlhormone freigesetzt. Du hast also automatisch gute Laune und kannst gleichzeitig noch besser nachdenken.

## Arme schwingen

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz

**Anleitung:**
Die Kinder lassen auf Anweisung durch die Lehrkraft ihre Arme richtig weit nach vorne und hinten schwingen. Sie sollen und dürfen dabei ruhig übertreiben. Ganz nach dem Motto „wie wenn du abheben und fliegen willst“. Schwingende Arme zeigen dem Gehirn, dass einem leicht und beschwingt zu Mute ist.

## So schmilzt das Eis

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz

**Anleitung:**
Diese Übung ist eine Variante des „Versteinerns“. Die gefangenen Kinder erstarren sofort an Ort und Stelle zu Eis. Sie können „aufgetaut“ bzw. „erlöst“ werden, indem andere sie kurz in den Arm nehmen oder warmrubbeln. Zu Beginn soll die Art des Auftauens durch die Lehrkraft genau vorgegeben werden. Gehen die Kinder achtsam miteinander um, können sie das Auftauen mehr und mehr selbst entscheiden. Der Kontakt zu jemandem kann also das Eis zum Schmelzen bringen. Nach dem Spiel kann noch kurz nachbesprochen werden, ob sich alle mit einer Umarmung wohlgefühlt haben.

## Stampfen

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz

**Anleitung:**
Wie man geht, so fühlt man sich. Das zeigt diese Übung. Die Kinder sollen mit den Füßen ‚rechts-links-rechts-links‘ stampfen. Das macht frisch, mutig und happy. Im Gegenzug macht schlurfen schlapp. Ganz kurz kann es auch ausprobiert werden.
Durch das Stampfen werden im Gehirn die Bereiche für Aufmerksamkeit, Wachheit und Kraft angeregt.

## Mut-Gang

**Das wird benötigt:**
ausreichend Platz

**Anleitung:**
Der Mut-Gang lädt die Kinder ein sicher aufzutreten und Ängste abzulegen. Die Kinder sollen breitbeinig und schaukelnd gehen und dabei die Hände in die Hüften stemmen.
Das Schaukeln beruhigt die Neuronen. Schon bei Babys wirkt das Wunder.
Breitbeinig stehen und gehen sorgt für mehr Standfestigkeit. Mit diesem Gefühl der Sicherheit werden angenehme Emotionen hervorgerufen.

## Gießen nicht vergessen!

**Das wird benötigt:**
Arbeitsblatt S. 36, grüner Stift

**Ablauf:**
Die Lehrkraft weist an:

„Auf deiner Mut-Insel wird es langsam grün! Kleine Grasbüschel strecken ihre Halme zwischen den Felsen hervor. Damit sie wachsen und stark werden, brauchen sie Wasser. Jeder kleine Schritt, den du in Richtung deiner neuen Schule gehst, ist wie ein kräftiger Schluck Wasser für deine Insel. So wird aus dem Zweifel ein bunter, lebendiger Ort!

Überlege dir drei kleine, mutige Schritte, die du in den nächsten Wochen machen kannst, um dich auf die neue Schule vorzubereiten. Schreibe jeden Schritt auf die Linie neben ein Grasbüschel. Jedes Mal, wenn du einen Schritt geschafft hast, malst du das Grasbüschel saftig grün an. Damit hast du es erfolgreich „gegossen“!“

## Unterwegs zur neuen Schule

**Imaginationsübung für den Abschluss, die alles noch einmal zusammenfasst:**

**Vorbereitung:**
Die Atmosphäre im Klassenzimmer ist ruhig. Die Kinder setzen sich gemütlich hin, legen die Arme auf den Tisch und können den Kopf darauf legen oder einfach die Augen schließen. Die Lehrkraft spricht langsam und mit Pausen:

„Kommt mit, wir gehen noch einmal gemeinsam auf die große Reise, die wir in den letzten Wochen/in der letzten Zeit erlebt haben. Schließt für einen kurzen Moment die Augen und stellt euch vor, ihr steht am Ufer und blickt aufs Meer.

Da hinten sehen wir sie noch: die **Eis-Insel Zweifel**. Erinnert ihr euch noch, wie sie ausgesehen hat? Und wie unruhig sie war? Das dicke Eis hat sich kalt und unbeweglich angefühlt – genau wie das Bauchgrummeln oder das Herzklopfen, das man manchmal bekommt, wenn man an die neue Schule denkt. Alles wirkte so groß, so fremd und ungemütlich. Die Insel wollte nicht aufhören zu schwanken, bevor wir nicht alles Wesentliche für unsere Entscheidung zusammengetragen haben. Wir konnten alles ausprobieren, bis wir eine Entscheidung treffen konnten.

Wir sind in unser Boot gestiegen. Auf dem Wasser haben wir gelernt, wie man den Kurs hält und gute Entscheidungsstrategien nutzt. Wir haben gelernt, auf den Bauch und auf den Kopf zu hören.

Und dann machte es einen Rumms! Und wir haben das Festland erreicht: Die Lichter der **Forschungsstation Gehirn** leuchteten uns aus der Ferne schon entgegen. Dort haben wir **Neuroni** und seine Freunde getroffen, die uns gezeigt haben, was bei so einem großen Schulwechsel in unserem Kopf passiert.

Wir haben tief in den Keller geschaut, in den **Technikraum des Stammhirns**, das dafür sorgt, dass wir etwa automatisch atmen und unser Herz schlägt. Wir haben die Rezeption – den Thalamus im **Zwischenhirn** – besucht, geschaut, wo all unsere Gefühle entstehen und wo auch der emotionale Teil des Zweifels wohnt. Und wir haben sie kennengelernt: unsere **Alarmanlage Amygdala**. Ihr wisst noch, wie laut sie manchmal plötzlich Alarm schlägt, wenn wir Angst vor dem Unbekannten haben! Aber wir wissen jetzt auch, dass wir sie beispielsweise mit tiefem Durchatmen wieder beruhigen können. Und dass das auch so wichtig ist, weil die Alarmanlage sonst den Zugang zu unserem überlegten Denken im Großhirn blockiert.

Wir haben im **Kleinhirn-Fitnessstudio** trainiert, weil Bewegung uns hilft, Stress abzubauen. Und schließlich waren wir in der obersten Etage, im **Großhir**n. Hier wohnt der rationale Teil des Zweifels. Er hilft uns, klug nachzudenken, Pro und Contra abzuwägen und Pläne für die Zukunft zu machen.

Eine wichtige Entdeckung kam ganz am Schluss. Eine große Entscheidung muss man nicht allein tragen. Wir können den Hafen Familie besuchen und unsere Entscheidungen mit unseren engsten Bezugspersonen besprechen – mit unseren Eltern, unserer Familie, unseren Freundinnen und Freunden. Und schaut mal, was jetzt mit der Eis-Insel Zweifel passiert! Durch die warmen Sonnenstrahlen eurer Familie und eure eigenen, klugen Gedanken beginnt das Eis endgültig zu schmelzen. Es taut auf. Und darunter wird eure ganz persönliche **Mut-Insel** sichtbar! Das frische, grüne Gras sprießt aus der Erde und überall im Sonnenlicht blitzen schöne, funkelnde Bergkristalle auf. Jeder Kristall steht für eine eurer Stärken, die schon immer da war, aber jetzt leuchten darf: eure Neugierde, eure Hilfsbereitschaft, euer Humor oder euer Mut.

Ihr nehmt jetzt die Gießkanne in die Hand und gießt das frische Gras mit euren ersten kleinen Mut-Schritten: den Schulweg üben, die neue Website anschauen, euch auf das Neue freuen.

Und jetzt, ganz zum Schluss, nehmt ihr euer **Fernrohr** und haltet es an ein Auge. Richtet den Blick weit nach vorne über das glitzernde Meer,

vorbei an der Mut-Insel, direkt auf die **Freude-Insel**. Seht ihr, was dort im Sonnenlicht wartet? Es ist eure neue Schule. Sie ist hell und freundlich. Sie wartet auf euch – mit neuen Freundinnen und Freunden, spannenden Fächern und einem großen Abenteuer.

Nehmt noch einen tiefen, kräftigen Atemzug. Spürt den Mut in eurem Bauch. Und wenn ihr bereit seid, öffnet langsam wieder eure Augen und kommt zurück in unser Klassenzimmer."

**Nach der Imaginationsübung können mit den Kindern folgende Impulsfragen besprochen werden:**

Die Fragen können genutzt werden, um die Erlebnisse und Eindrücke der zweiten großen Reise von Menti und Super-Menti im Sitzkreis oder im Plenum zu reflektieren.

**Zur Forschungsstation Gehirn:**

- Wer von euch hat in den letzten Wochen gemerkt, dass seine Amygdala (die Alarmanlage) wegen der neuen Schule mal kurz laut Alarm geschlagen hat? Wie hat sich das angefühlt?
- Was hilft eurer Forschungsstation am besten, um nach einem anstrengenden Tag wieder Ruhe zu finden und die „Reinigungs- und Aufräumarbeiten" im Schlaf gut arbeiten zu lassen?

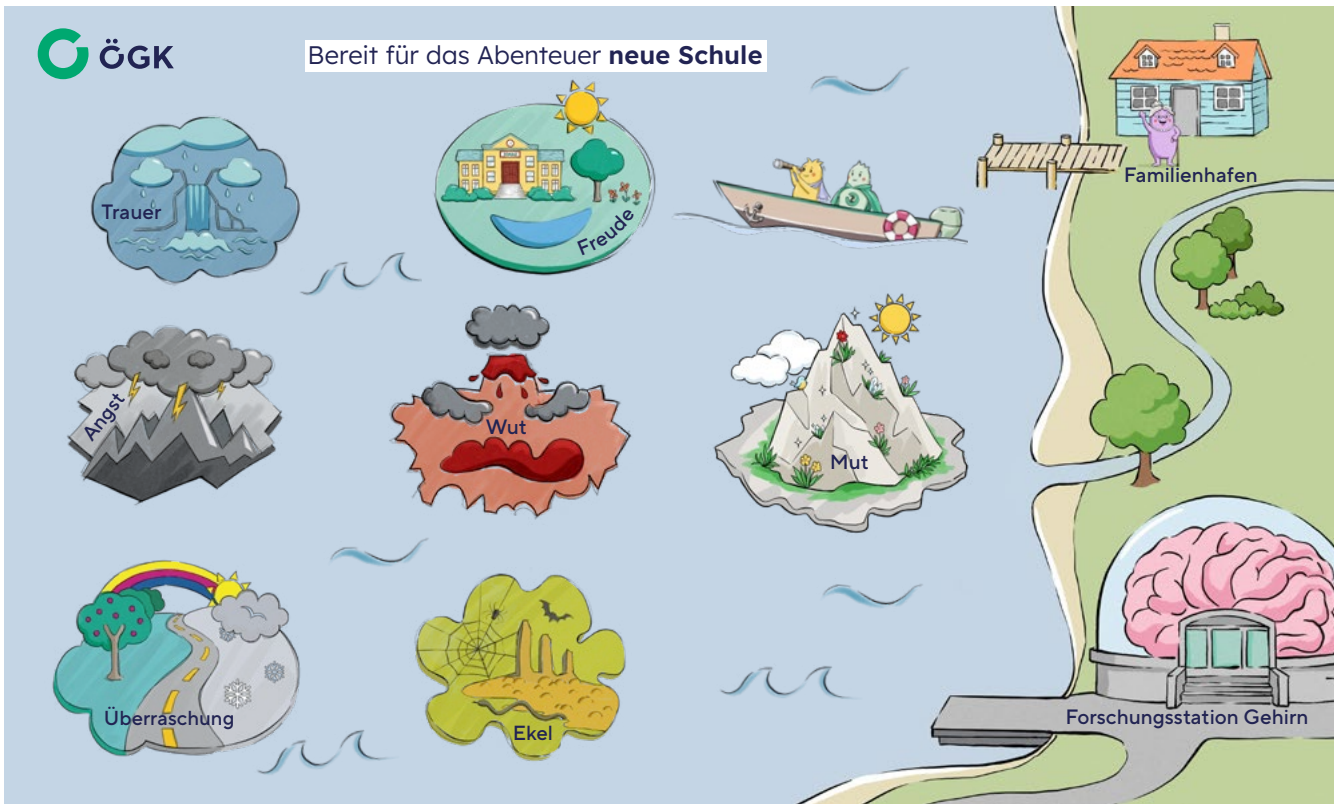
**Zur Mut-Insel und den Schätzen:**

- Das Eis ist geschmolzen. Welcher Bergkristall – also welche Stärke von dir – hat auf deiner Mut-Insel gerade am hellsten gefunkelt?
- Was sagen deine Eltern, Freundinnen und Freunde was deine Bergkristalle sind?
- Gras braucht Wasser, um zu wachsen. Welche kleinen, ersten Mut-Schritte möchtest du als Nächstes gießen?

**Zum Blick in die Zukunft:**

- Als ihr am Ende durch das Fernrohr auf die Freude-Insel geschaut habt: Was habt ihr dort auf dem Schulhof oder im Klassenzimmer eurer neuen Schule gesehen? Worauf freut ihr euch schon?

Plakat 2



## Meine funkelnden Bergkristalle

**Das wird benötigt:**
Arbeitsblatt S. 35,
bunte Stifte

**Ablauf:**
Mit diesem Arbeitsblatt beschäftigen sich die Kinder mit ihren persönlichen Stärken, Talenten und Eigenschaften. Sie können sich darüber auch mit einer anderen vertrauten Person austauschen.

## Literaturliste


- Abadie, M., & Waroquier, L. (2019). Evaluating the benefits of conscious and unconscious thought in complex decision making. Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences, 6(1), 72-78.
- Alsubhi, M. I., Ali, J. M., Sarhan, M. J., Alkamel, S. H. A., Abdulrasool, H. A., Alalawi, H. G., & Yusuf, M. H. (2025). Digital Media Use and Sleep Disturbances in Children. Insights From a Cross-Sectional Study. Cureus, 17(5).
- Amrehn, I.& Schmitt, R. (2012). Übergänge gestalten! Von der Grundschule in die weiterführenden Schulen. Donauwörth: Auer Verlag.
- Baseler, M., & van den Brink, A. (2020). Das Hotel zum Oberstübchen. Leipzig: Klett Kinderbuch.
- Benveniste, H., & Nedergaard, M. (2026). The Glymphatic system: A key mechanism linking sleep to neurological health and disease. Neurobiology of Disease, 194, Artikel 106321. doi.org
- Borsch, F. (2014). Erfolgreich starten in der Sekundarstufe. Psychologische Grundlagen des Schulwechsels
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. (2012). Schullaufbahnberatung auf der 4. Schulstufe. Eine Handreichung für Eltern. Abteilung Schulpsychologie, psychosoziale Unterstützung und schulärztlicher Dienst. https://www.schulpsychologie.at/information-fuer-bildungswege/nach-der-volksschule/eltern
- Brüning, A., & Brüning, W. (2018). Schlaumacherbuch. Brüning-Film.
- Clore, G. L. (2011). Psychology and the Rationality of Emotion. Modern theology, 27(2), 325-338.
- Dweck, C. (2006). Mindset: The new psychology of Success. Random House
- Dweck, C. (2019). Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. München: Piper Verlag GmbH.
- Equit, C., & Ruberg, C. (2012). Übergänge: Bildungsbiografische Perspektive, in: Beutel, Silvia-Iris, Järvinen, Hanna, Berkemeyer, Nils (Hg.): Übergänge bilden. Lernen in der Grund- und weiterführenden Schule. Köln: Carl Link Verlag.
- Frith, U., Bishop, D., Blakemore, C., Blakemore, S.J., Butterworth, B. & Goswami, U. (2011). Neuroscience: implications for education and lifelong learning. The Royal Science
- Gantschnig, L., & Pongratz, T. (2017). Eine neue Lebensphase beginnt: Forschung zu subjektiven Empfindungen von Kindern vor dem Übergang von der Primar- in die Sekundarstufe. Masterarbeit. Universität-Graz.
- Ip, B. (2021). Mein Gehirn- Das Wunder erklärt. Usborne Publishing Ltd.
- Kaltwasser, V. (2018). Achtsamkeit in der Schule: Stille-Übungen für den Unterricht (5. Aufl.). Beltz.
- Koch, E. (2019). Die positive Kraft des Zweifelns. Unsicherheit als Erfolgsfaktor. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH,.
- Kolb, A. (2011). Kontinuität und Brüche: Der Übergang von der Primar-zur Sekundarstufe im Englischunterricht aus der Perspektive der Lehrkräfte. Zeitschrift für Fremdsprachenforschung, 22(2), 145-175.
- Lewien, C., Grothe, J., & Padberg, F. (2024). Digitale Medien und Schlaf bei Kindern und Jugendlichen. Somnologie, 28(1), 45–53. doi.org
- Macedonia, M. & Höhl, S. (2014). Gehirn für Einsteiger. (2.Aufl.) Das Gehirn- Wissenstransfer aus den Neurowissenschaften.
- Macedonia, M. & Höhl, S. (2013). Gehirn für Fortgeschrittene. SchEz- Schul-und Erziehungszentrum Linz.
- Moore, B., & Gregory, R. (2024). Decision making as a pedagogy for social emotional learning. Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 3, 100034.
- OpenAI. (2026). ChatGPT (Version GPT-5) [Large language model]. https://chatgpt.com
- Österreichische Gesundheitskasse. (2022). Mit Menti und Super-Menti auf Reisen. Im Land der Emotionen! (Modul 1). www. oegk.at
- PERMA-Rituale von Ingrid Teufel / IFTE – www.permateach.at
- Psychologische Studierendenberatung am Bundesministerium für Frauen, Wissenschaft und Forschung; Minoritenplatz 3, 1010 Wien: „Der 5-Schritte Entscheidungsprozess“
- Reiners, A. (2011). Praktische Erlebnispädagogik. Neue erlebnisorientierte Spiele und Projekte
- Stiftung der Deutschen Wirtschaft. (2023). Vivo – Bausteine für die 4. Klasse zur Begleitung des Übergangs: Zukunftschancen für Kinder am Übergang in die Sekundarstufe I.
- Tschira, K.(2020). Mitgeforscht- Aufgetaut! Aggregatzustände im fächerübergreifenden Unterricht. Kompetenzzentrum für frühe naturwissenschaftliche Bildung. Forscherstation Heidelberg.
- Wansink, B., & Sobal, J. (2007). Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlook. Environment and Behavior, 39(1), 106-123
- Yeager, D.S., Hanselman, P., Walton, G.M., Murray, J.S., Crosnoe, R., Muller, C. & Paunesku, D. (2019). A national experiment reveals where growth mindset improves achievement. Nature, 573(7774), 364-369.

## Meine funkelnden Bergkristalle

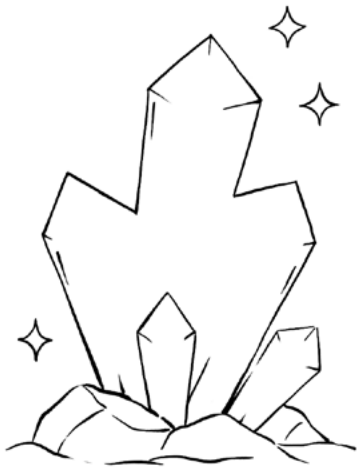
Das Eis deiner Zweifel-Insel schmilzt! Darunter kommen funkelnde Bergkristalle zum Vorschein.
Das sind deine persönlichen Stärken, Talente und Eigenschaften. Sie zeigen dir, warum du mutig sein kannst, und dass du bereit für die neue Schule bist.

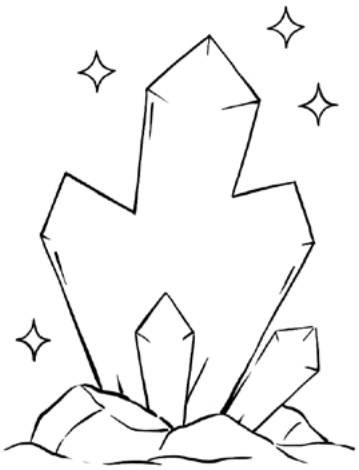
1. Betrachte die fünf Kristalle.
2. Schreibe in jeden Kristall eine Eigenschaft oder ein Talent, das du an dir magst oder das dir in der neuen Schule helfen wird.
3. Wenn dir nichts einfällt, frage deine Sitznachbarin, deinen Sitznachbarn oder deine Eltern. Sie kennen deine Stärken.

**Male die Kristalle in deinen Lieblingsfarben aus.**

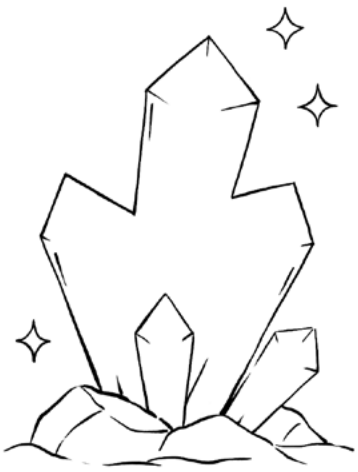
**Lass sie funkeln!**











### Ideen-Wolke:

• freundlich • mutig • ausdauernd •
• kreativ • neugierig • guter Zuhörer •
• humorvoll • ordentlich • Teamplayer •
• schnell im Denken • sportlich •
• hilfsbereit • erfinderisch •

## Gießen nicht vergessen!

Auf deiner Mut-Insel wird es langsam grün! Kleine Grasbüschel strecken ihre Halme zwischen den Felsen hervor. Damit sie wachsen und stark werden, brauchen sie Wasser. Jeder kleine Schritt, den du in Richtung deiner neuen Schule gehst, ist wie ein kräftiger Schluck Wasser für deine Insel. So wird aus dem Zweifel ein bunter, lebendiger Ort!

Überlege dir drei kleine, mutige Schritte, die du in den nächsten Wochen machen kannst, um dich auf die neue Schule vorzubereiten. Schreibe jeden Schritt auf die Linie neben ein Grasbüschel. Jedes Mal, wenn du einen Schritt geschafft hast, malst du das Grasbüschel saftig grün an. Damit hast du es erfolgreich „gegossen“!



**1.** _____



**2.** _____



**3.** _____

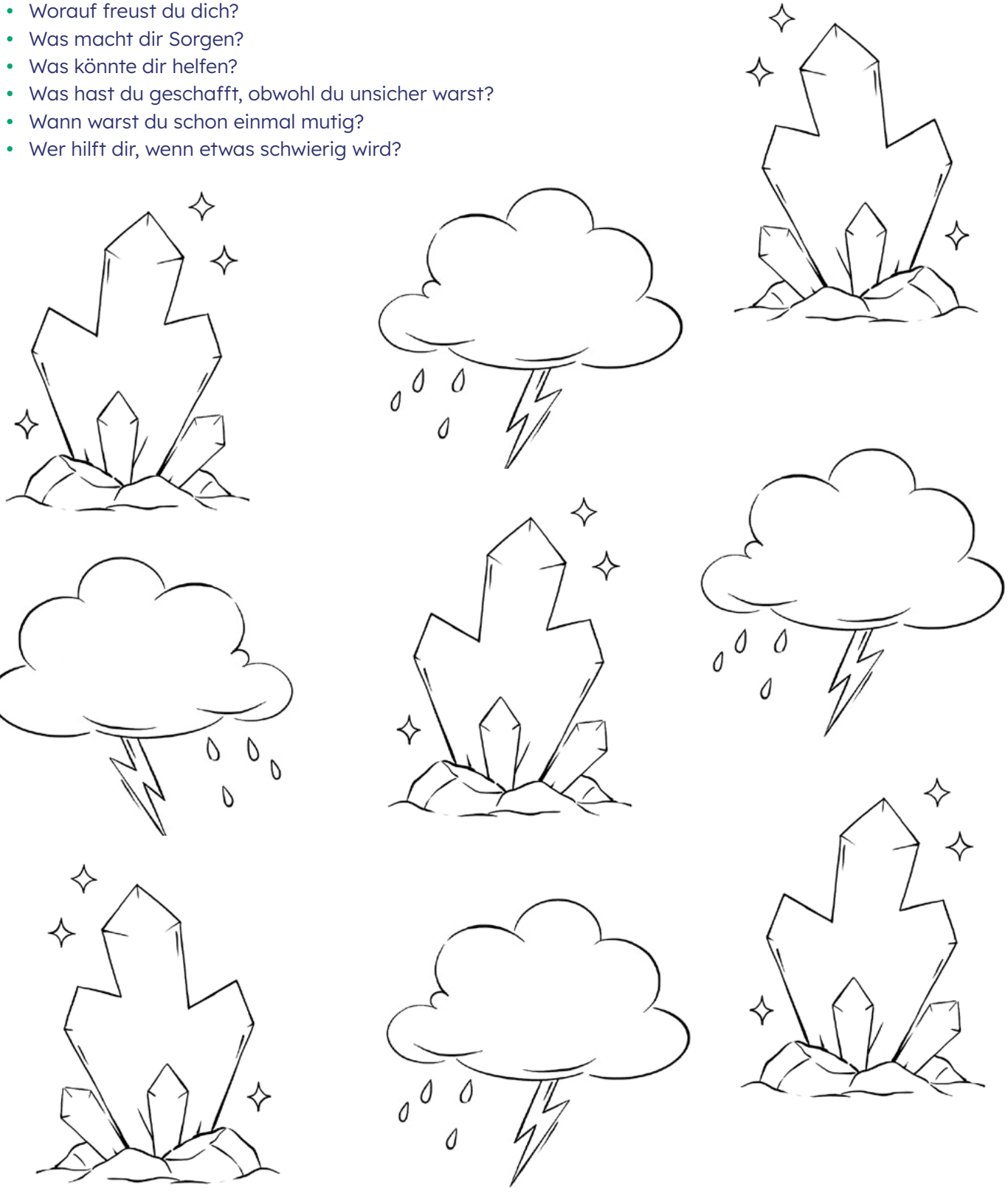
**Beispiele für deine Schritte:**
Ich schaue mir die Website der neuen Schule an.
Ich gehe den neuen Schulweg ab – gemeinsam mit meinen Eltern.
Ich nehme an einem Schnuppertag in der neuen Schule teil.

## Sorgenwolken und Mut-Kristalle

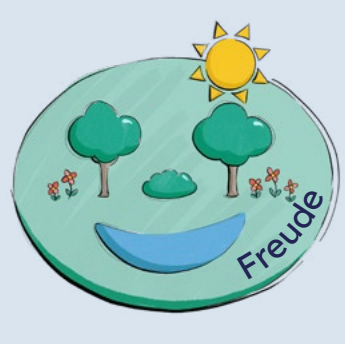
Antworte auf mögliche Fragen zum Schulwechsel. Sorgen, Ängste und Unsicherheiten kommen auf die Sorgenwolken. Vorfreude, bisher Geschafftes und mögliche Helfer kommen auf funkelnde Mut-Kristalle.

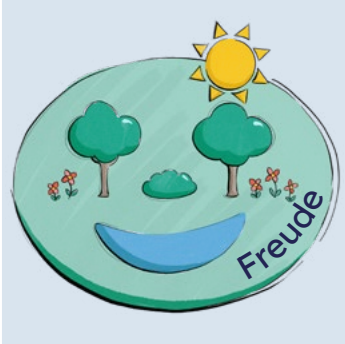
**Beispielfragen:**

- Worauf freust du dich?
- Was macht dir Sorgen?
- Was könnte dir helfen?
- Was hast du geschafft, obwohl du unsicher warst?
- Wann warst du schon einmal mutig?
- Wer hilft dir, wenn etwas schwierig wird?



## Gefühls- und Zweifel-Memory





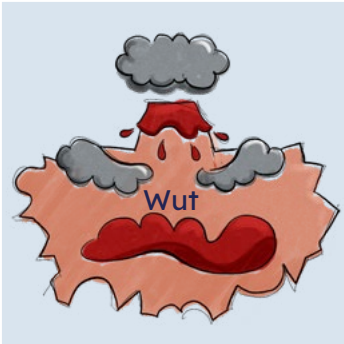










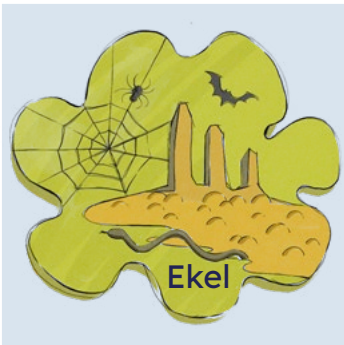


















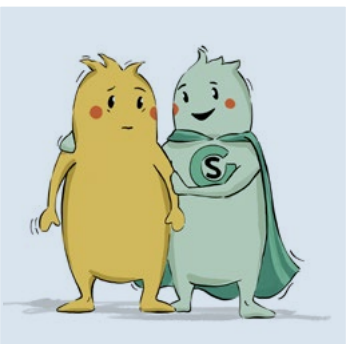


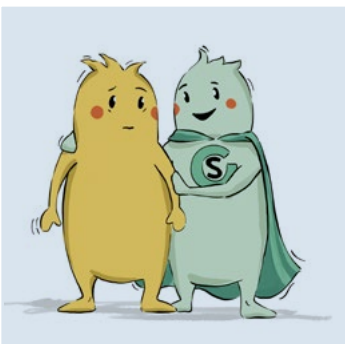


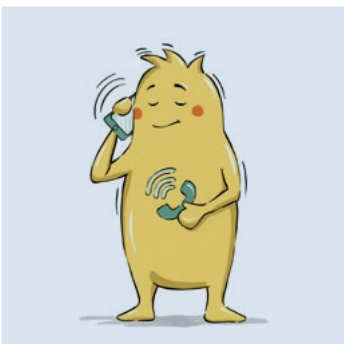








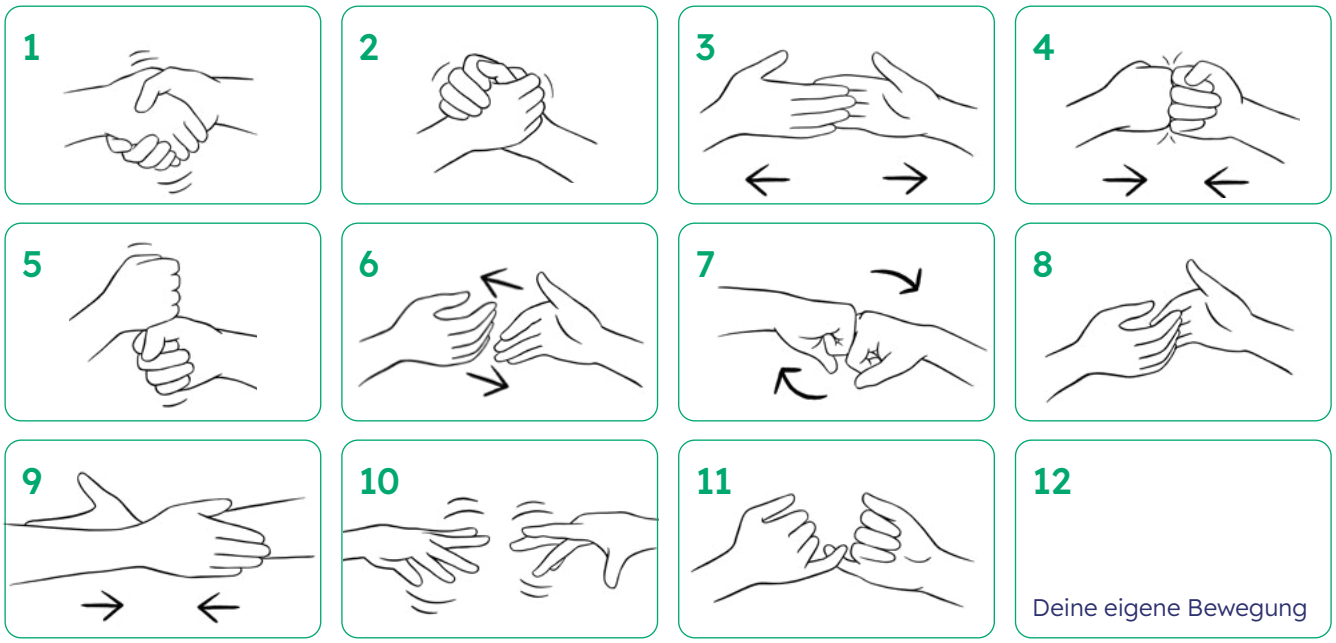






## Handschlag

Hier findest du verschiedene Arten von Handschlägen. Überlege dir mit anderen Kindern eine eigene Reihenfolge. Übe diese 14 Tage lang regelmäßig und dokumentiere deinen Fortschritt in der Tabelle. Mache auch jedes Mal beim Üben einen Strich.




**Deine Kombination:** _____

| Woche 1 | |
|---|---|
| Datum | Wie fühlt sich die Übung an? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Woche 2 | |
|---|---|
| Datum | Wie fühlt sich die Übung an? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**Hier hast du noch Platz beim Üben einen Strich zu ziehen!**

Beim ersten Mal üben von A nach B:

**A** **B**

Bei jedem weiteren Üben von B nach C:

**B** **C**




## Mit Menti und Super-Menti auf Reisen!

Mehr dazu im ersten
Lehrkräfte-Handbuch
"Im Land der Emotionen"

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

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

GPPH_99-264_CB_12.08.2016