ÖGK

Mut zur Veränderung

Eltern-Handbuch



skif / stock.adobe.com

www.oegk.at



Inhalt

Mut zur Veränderung 4

Rückblick – Im Land der Emotionen 8

Zweifel - die Eis-Insel 11

Bootsfahrt – Strategien zur Entscheidungsfindung 15

Forschungsstation – Gehirn, Neuroni 18

Tour durch das Gehirn 21

Entscheidung und Vorfreude 28

Arbeitsblätter 30

Literaturliste 35

Die einzige Konstante ist die Veränderung.

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

Liebe Eltern, liebe Bezugsperson,

ein großer Schritt steht bevor. Ihr Kind verlässt bald die vertraute Volksschule und macht sich auf den Weg in die Mittelschule oder ins Gymnasium. Dieser Übergang ist weit mehr als nur ein Wechsel des Schulgebäudes oder ein neuer Stundenplan. Es ist ein echtes Abenteuer – für Ihr Kind, aber ganz besonders auch für Sie als Familie.

Vielleicht spüren Sie in diesen Wochen und Monaten davor eine Achterbahnfahrt der Emotionen bei Ihrem Kind. Auf der einen Seite steht die Vorfreude, auf der anderen Seite tauchen plötzlich große Zweifel, Ängste oder Verunsicherung auf. Das ist völlig normal. Ihr Kind macht gerade eine enorme Entwicklung durch. Im Gehirn herrscht reges Treiben, Emotionen werden neu gemischt, und es lernt, wie man tragfähige, reife Entscheidungen trifft.

In der Schule arbeitet Ihr Kind in dieser Phase mit einem besonderen Arbeitsbuch. Vielleicht kennt es Menti und Super-Menti schon vom „Land der Emotionen“. In diesem ersten Teil hat es die wichtigsten Emotionen wie Freude, Wut, Trauer, Angst, Ekel und Überraschung kennengelernt. Nun steht ein neues Abenteuer der beiden unter dem Motto „Mut zur Veränderung“ auf dem Programm.

Dieses Handbuch ist Ihr persönlicher Begleiter. Es soll Ihnen verständliche Einblicke geben, wie Ihr Kind fühlt und denkt. Sie erfahren, wie Sie Zweifel liebevoll auffangen, wie Sie gemeinsam zu einer Entscheidung gelangen und wie Sie aus der Unsicherheit echte Vorfreude machen können.

Entscheidend ist, dass Sie der sichere Hafen sind, an dem Ihr Kind anlegen kann, wenn Zweifel laut wird.

Viel Freude beim Durchschauen und danke, dass Sie Ihr Kind auf dieser Reise begleiten!

Nützliche Icons

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


Gesprächsstoff für die Familie


Allgemeine Übungen


Nützliches Wissen


Bewegungsübungen


Hilfreiche Tipps


Gedankenübungen

Mut zur Veränderung

Der Schulwechsel

In der vierten Klasse stehen alle Kinder vor einer ihrer größten Entscheidungen bisher: dem Schulwechsel. Dieser ist sehr oft mit Unsicherheit, Skepsis oder – kurzum – mit Zweifel verbunden. In diesem Buch geht es darum, wie Kinder bei dieser Entscheidung bestmöglich begleitet werden können und wie die passende Schule ausgewählt werden kann. Deshalb geht die Geschichte von Menti und Super-Menti weiter und widmet sich genau diesem Thema: Wie gehen Kinder mit Veränderungen um? Wie werden Entscheidungen gut getroffen? Was geschieht dabei im Gehirn? Welche Rolle spielen Familie oder/und Freundinnen und Freunde? Welchen Einfluss haben die Emotionen?

Rund um den Schulwechsel tauchen für alle Beteiligten viele Fragen auf.

Eltern fragen sich:
- Wie finde ich die passende Schule für mein Kind?
- Wie ist der Ruf der Schule?
- Wie leistungsorientiert ist die Schule?
- Wie hoch ist der Notendruck?
- Findet mein Kind Anschluss?
- Gibt es eine Ganztagsbetreuung?
- …

Kinder fragen sich:
- In welche Schule gehen meine besten Freundinnen und Freunde?
- Wie sind die Lehrkräfte in der neuen Schule?
- Werde ich neue Freundschaften schließen?
- Bin ich „gut genug“ für diese Schule?
- …

Ziel

Der Wechsel in eine neue Schule ist für Ihr Kind ein großer und wichtiger Schritt. Mit diesem Handbuch möchten wir Sie als Eltern und Bezugspersonen optimal begleiten. Es gibt Ihnen praktisches Handwerkszeug, um Ihr Kind bestmöglich zu unterstützen.

Ihr Kind erfährt Zweifel als etwas Nützliches. Es lernt Strategien zur Entscheidungsfindung kennen und diese anzuwenden. Der zukünftigen Schule es mit Vorfreude entgegenblicken anstatt mit Ängsten und Unsicherheiten.

Gemeinsam mit den Lehrkräften können Sie mit Ihrem Kind den Weg in die neue Schule entdecken.

Übergang als Veränderung

Der Übergang von der Volksschule in die Sekundarstufe ist für Ihr Kind, aber auch für Sie eine große Herausforderung. Das schulische Umfeld verändert sich grundlegend, alles ist plötzlich neu. Statt einer vertrauten Lehrkraft begegnet Ihr Kind nun vielen verschiedenen Lehrerinnen und Lehrern. Auch der Wechsel der Unterrichtsräume, ein neuer Stundenplan und höhere Leistungsanforderungen fordern eine enorme Anpassungsleistung.

Ihr Kind wird von den „Großen“ der Volksschule plötzlich wieder zu einem der „Kleinen“. Oft trennen sich die Wege von alten Klassenkameradinnen und -kameraden. Ihr Kind muss neue soziale Beziehungen aufbauen und seinen Platz in einer neuen Gemeinschaft finden. Die Bildungsforschung zeigt: Diese Phase legt oft den Grundstein für die weitere Schullaufbahn. Gelingt dieser Übergang gut, stärkt das Ihr Kind nachhaltig für alle späteren Veränderungen im Leben, wie den Einstieg in eine Ausbildung oder ein Studium.

Dieser Prozess kann mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden sein. Gleichzeitig bietet er große Chancen: Neue Freundschaften entstehen, das Lernumfeld vergrößert sich und Ihr Kind wird selbständiger.

Noten und Leistungsbeurteilungen haben in dieser Zeit für Sie als Familie oft einen hohen Stellenwert. Seien Sie unbesorgt: Unsicherheiten und Irritationen sind in Phasen der Veränderung völlig normal. Wenn Sie Ihr Kind einfühlsam begleiten und unterstützen, helfen Sie ihm, seine Talente bestmöglich zu entfalten.

Zweifel

Zweifel bedeutet, dass wir unsicher sind. Das trifft auf Eltern genauso zu wie auf Kinder. Wir fragen uns: Ist eine Entscheidung richtig oder falsch? Oft fühlt sich diese Frage unangenehm an, und wir fangen an, viel nachzudenken.

Zweifel haben aber auch Gutes und sind völlig normal:

- Sie bremsen uns, damit wir keine Fehler machen.
- Sie helfen uns, genauer hinzusehen und nachzudenken.
- Sie schützen uns vor vorschnellen, unüberlegten Entscheidungen.
- Sie helfen uns, bessere Wege zu finden.

Es gibt zwei Arten von Zweifel: „Helfer-Zweifel“ und „Räuber-Zweifel“:

Der Helfer warnt uns und macht uns aufmerksam. Der Räuber dagegen macht uns Angst und blockiert uns.

Beide Arten von Zweifel haben jeweils zwei Seiten:

- **Emotional (das Gefühl):** Dieser Zweifel fühlt sich oft wie Angst oder Unsicherheit an und schützt uns vor Fehlern.
- **Rational (der Kopf):** Hier ist Zweifel ein Denkprozess. Informationen werden gesammelt und es wird weiter nachgedacht.

Wird Zweifel richtig genutzt, hilft er, gute und passende Entscheidungen zu treffen. Dieses Eltern-Handbuch und das Kinder-Arbeitsbuch zeigen, wie dieser Umgang gelingt.

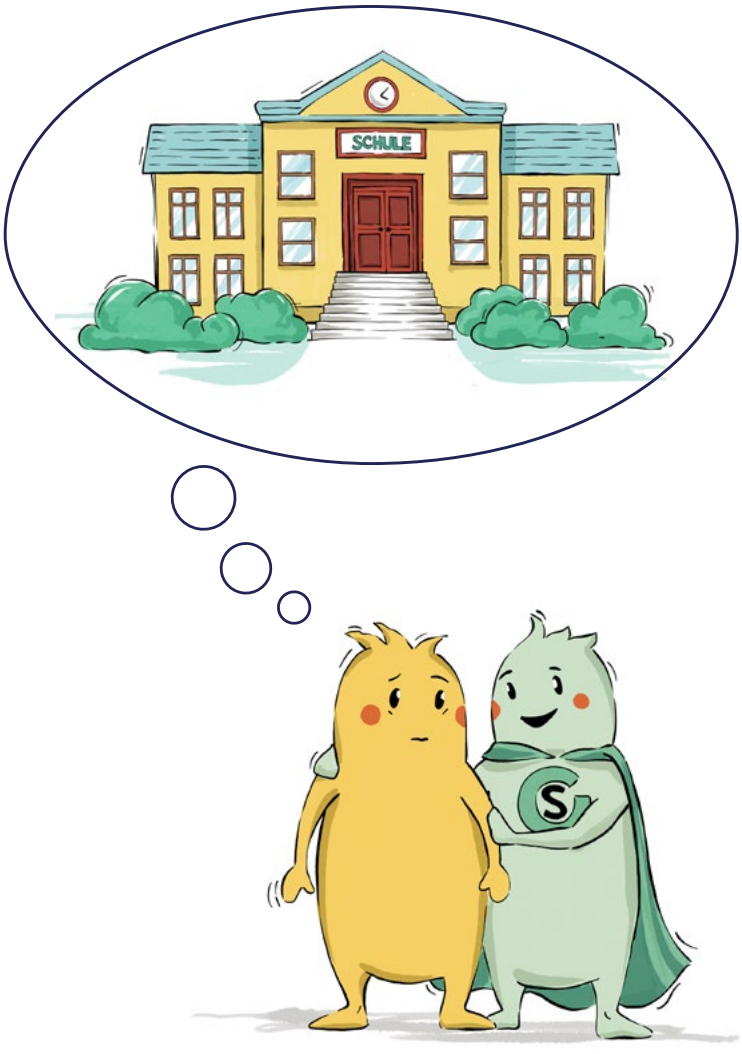
Auf Seite 6 sehen Sie ein Beispiel wie Kinder eine Situation, in der sie zweifeln, erleben.

Mut

Mut funktioniert ähnlich wie Zweifel und hat drei Seiten:

- **Emotional (das Gefühl):** Mut bedeutet, trotz Angst zu handeln.
- **Rational (der Kopf):** Wir erkennen eine schwierige oder riskante Situation und entscheiden uns trotzdem bewusst dafür.
- **Handlung:** Wir werden aktiv und überwinden das Hindernis.

Mut ist also ein Zusammenspiel aus drei Aspekten: Angst spüren, Risiken erkennen und trotzdem handeln.



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.

Wachstumsdenken

Wachstumsdenken bedeutet, dass Ihr Kind eine bestimmte Einstellung hat: „Ich kann dazulernen. Fähigkeiten und Intelligenz sind wie ein Muskel – sie wachsen durch Training. Durch Übung und Ausprobieren werde ich besser.“ Diese Kinder lernen aus Fehlern.

Beim starren Denken glaubt Ihr Kind etwas anderes: „Talent und Intelligenz sind weitgehend angeboren und kaum veränderbar. Entweder man kann etwas, oder man kann es nicht.“ Diese Kinder geben schneller auf, weil sie Angst vor Fehlern haben.

Wie hängen Zweifel, Mut und Wachstumsdenken zusammen?

Wachstumsdenken lässt Kinder und Erwachsene im Zusammenspiel von Zweifel und Mut weiterwachsen:

- Zweifel zeigt den Weg und ist der Startpunkt: Ich kann das noch nicht. Die Komfortzone muss verlassen werden, um Neues zu lernen.
- Mut hilft und bringt uns weiter: Ich probiere es trotz Unsicherheit und Rückschlägen aus.
- Wachstumsdenken bedeutet: Ich lerne und entwickle mich weiter.

Dadurch entstehen neue Erfahrungen, Fähigkeiten und Erkenntnisse.

Entscheidungen treffen

Kinder lernen im Schulalltag fortlaufend Entscheidungen zu treffen. Manche passieren automatisch, andere müssen gut überlegt werden.

1. Automatische Entscheidungen (ohne langes Nachdenken)

Das sind kleine Dinge im Alltag, wie zum Beispiel:
- Welchen Stift benutze ich?
- Mit wem spiele ich in der Pause?
- Was ziehe ich heute an?

Diese Entscheidungen gehen schnell und verbrauchen kaum Energie. So bleibt im Gehirn genug Kraft für wichtige Aufgaben übrig.

2. Bewusste Entscheidungen (mit Nachdenken)

Hier geht es um wichtigere Fragen, wie zum Beispiel:

- Wann fange ich mit den Hausaufgaben an?
- Wie lerne ich für die nächste Prüfung?
- Wie verhalte ich mich bei einem Streit?

Für diese Entscheidungen brauchen Kinder gute Informationen. Sie müssen kurz innehalten und überlegen, was für ihre Situation am besten ist.

Entscheidungen bestehen aus zwei zentralen Teilen:

- **Rational (der Kopf):** Das Kind sammelt Informationen. Es vergleicht die Möglichkeiten und überlegt: „Was passiert, wenn ich Option A oder B wähle?“
- **Emotional (das Gefühl):** Emotionen wie Freude, Angst oder Mut spielen immer eine Rolle. Auch die Mitmenschen sind wichtig: Kinder überlegen oft, was Freundinnen und Freunde, Eltern oder Lehrpersonen von ihrer Entscheidung erwarten.

Entscheidungen

Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen – manche unbewusst im Vorbeigehen, andere ganz bewusst. Wichtig ist dabei: Zweifel soll uns nicht stoppen. Er darf uns stattdessen helfen, am Ende mutige Entscheidungen zu treffen. Auch das trifft auf die Kinder genauso zu wie auf die Erwachsenen.

Fünf Schritte führen zu einer 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**

Eigene Vorstellungen werden dann mit der Realität abgeglichen, beispielsweise durch Informationsveranstaltungen, Gespräche oder Schnuppertage. Gleichzeitig ist es wichtig, auch innezuhalten und sich Zeit zum Nachdenken zu nehmen. Eine Atemübung kann hier gut helfen.

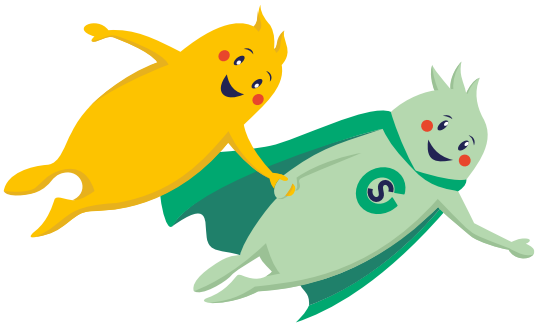
4. **Alternativen bewerten**

Die gesammelten Informationen werden im Hinblick auf persönliche Interessen, Wertvorstellungen und Fähigkeiten bewertet. Das ermöglicht es, Vor- und Nachteile abzuwiegen.

5. **Entscheidung treffen und überprüfen**

Eine Entscheidung wird getroffen, aber bei Bedarf nochmals überdacht oder angepasst. Ein Rat von anderen kann auch hilfreich sein. Das Gespräch mit Freundinnen, Freunden oder der Familie macht vieles leichter. 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

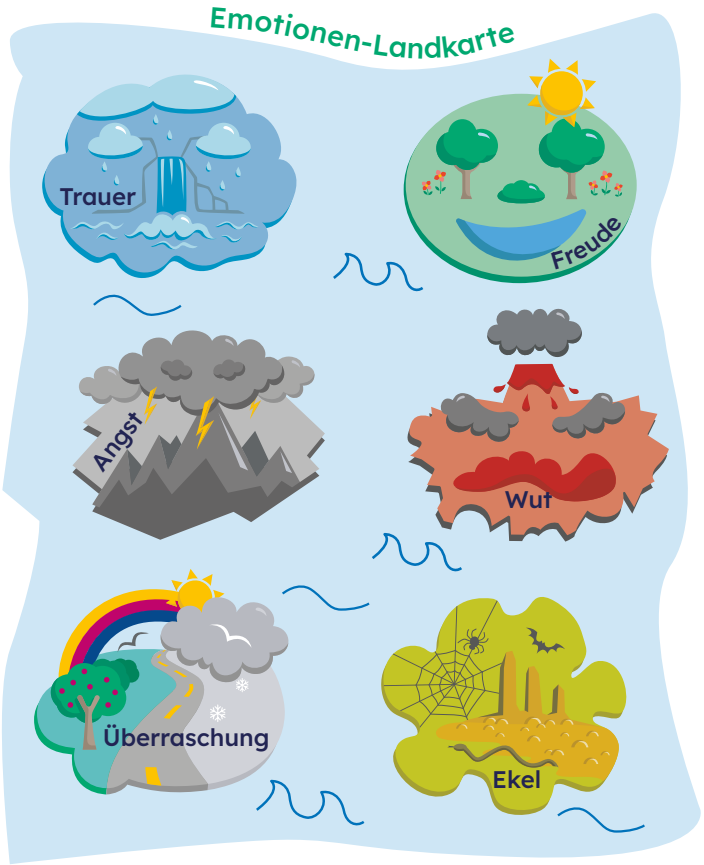
Den Beginn im ersten Teil machte die Freude-Insel. Sie wirkt ganz besonders. Alle Menschen halten sich dort gerne auf. Freude bringt ein angenehmes Gefühl mit sich, gibt Kraft und motiviert. Die Kinder wurden angeregt, sich gegenseitig Gutes zu tun, also Freude zu bereiten.

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

Insel-Hopping

Das Emotionen-Insel-Hopping kann zum Familien-Ritual werden, um den Kindern zu zeigen, dass alle Emotionen (auch die der Erwachsenen) normal sind und ihren Platz haben.

Das wird benötigt:
Landkarte der Emotionen S. 32

Ablauf:
Die Landkarte der sechs Emotions-Inseln wird auf den Tisch gelegt. Jedes Familienmitglied darf (beim Abendessen beispielsweise) erzählen, welche Inseln es heute schon besucht hat.

Ein Beispiel: Maximilian erzählt, dass er heute schon auf der Freude-Insel war, weil er nach der Schule mit Simon ein Fußball-Match gespielt hat. Das war spannend und lustig. Auf der Angst-Insel war er auch schon, weil er einen schweren Test in der Schule hatte und zu wenig geübt hatte. Mama erzählt, dass sie heute Morgen schon auf der Wut-Insel war, weil ihr jemand den letzten Parkplatz vor der Arbeitsstelle wegschnappte und sie dann länger suchen musste. Aber auch die Überraschungs-Insel besuchte sie, weil ihre Arbeitskollegin ihr einen Kuchen mitbrachte.

Gemeinsam kann nachgefragt werden, was der jeweiligen Person auf der Insel geholfen oder besonders gefallen hat. Oder auch, wie man von einer unangenehmeren Insel wieder weggekommen ist.

Kinder nehmen sich Eltern gerne zum Vorbild. Diese Übung stärkt den Familienzusammenhalt. Eltern und Kind lernen sich noch besser kennen.


BGStock72 / adobe.stock.com

Wut-Vulkan

Wut zeigt uns, dass etwas ungerecht ist oder jemand die eigenen Grenzen verletzt hat. Manchmal ist die Wut so stark und fühlt sich wie kochende Lava im Bauch an. Wird diese ignoriert, kann es passieren, dass wir unkontrolliert explodieren. Mit dieser Übung kann das Kind oder auch der Elternteil seinen Vulkan „sicher ausbrechen lassen“. Keiner kommt dabei zu Schaden.

Ablauf:
Die Wut muss raus – fünf Schritte

1. **Warnsignal erkennen:**
   Das Herz beginnt schneller zu schlagen, die Hände ballen sich zu Fäusten. Wut kann sich schnell aufbauen.
2. **Vulkan-Haltung:**
   Das Kind oder der Erwachsene gehen in die Hocke und machen sich ganz klein, wie ein schlafender Vulkan. Die Fäuste werden geballt.
3. **Dampfen und brodeln:**
   Gemeinsam mit dem Kind beginnt der Erwachsene zu summen und zunehmend zu grollen, während sie langsam aus der Hocke nach oben gehen.
4. **Ausbruch:**
   Beim Aufstehen springt das Kind mit einem lauten „Wumm!“ oder „Schhhh!“ nach oben und reißt dabei die Arme in die Höhe. Der Vulkan bricht aus und die Lava mit der ganzen Wut schießt heraus.
5. **Abkühlen:**
   Der Körper wird ausgeschüttelt und dreimal tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausgeatmet, bis die Lava abgekühlt ist.

Insel-Pantomime

Als Wiederholung oder als Einstieg zum Thema Emotionen. So erfahren Eltern und Kinder schnell, wie sich die Emotionen in Körper und Gesicht zeigen und anfühlen.

Das wird benötigt:
Sitzplatz gegenüber

Ablauf:
Der Elternteil setzt sich seinem Kind gegenüber. Die beiden reisen gemeinsam im Expresstempo zu allen sechs Inseln. Jede Insel wird für ein paar Sekunden gemeinsam in Mimik und Gestik nachgemacht:

- **Freude:** über das ganze Gesicht lachen und die Arme zur Jubelpose hochreißen
- **Traurigkeit:** Schultern und Kopf hängen lassen, auch die Mundwinkel, der ganze Körper wirkt sehr schwer
- **Angst:** Augen weit öffnen, einen Schritt zurückgehen, erstarren
- **Wut:** Hände zu Fäusten ballen, mit dem Fuß aufstampfen
- **Überraschung:** Mund weit öffnen, die Augenbrauen hochziehen, die Arme ausbreiten
- **Ekel:** angeekelter Gesichtsausdruck, die Nase rümpfen, Arme in Abwehrhaltung

Zweifel, die Eis-Insel

Ziel dieses Kapitels ist es, den Begriff Zweifel kindgerecht zu erklären, denn besonders bei großen Veränderungen – wie dem bevorstehenden Wechsel in eine neue Schule – ist der Zweifel ein ständiger Begleiter. Das Wort Zweifel stammt aus dem Althochdeutschen („zwifal“) und bedeutet „Ungewissheit“ oder „Bedenken“ und wird oft als unangenehm empfunden. Gleichzeitig erfüllt er eine wichtige Funktion: Er zeigt uns, dass etwas noch nicht stimmig ist oder noch genauer überlegt werden sollte.

Um gute Entscheidungen treffen zu können, brauchen wir sowohl unseren Verstand – die rationalen Gedanken – als auch unsere Emotionen. Beide Seiten benötigen unterschiedlich viel Zeit und Informationen. Erst dann kann sich ein Zweifel klären und auflösen.

Wir unterscheiden zwei Arten von Entscheidungen:

Bauchentscheidungen (Emotionen)

Bei diesen schnellen Entscheidungen müssen wir nicht lange nachdenken. Sie entstehen automatisch aus unseren Gefühlen, gesammelten Erfahrungen oder einem Bauchgefühl heraus.

Kopfentscheidungen (rationale Gedanken):

Diese Entscheidungen brauchen deutlich mehr Zeit und der Verstand schaltet sich ein. Wir sammeln Informationen, vergleichen verschiedene Möglichkeiten und wiegen die Vor- und Nachteile sorgfältig ab.

Lesen Sie zum Einstieg ins Thema mit Ihrem Kind:

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



Menti und seine Freundin Klara erleben hautnah, wie Entscheidungen funktionieren. In der Geschichte auf der Eis-Insel wollen sich die beiden ein Eis kaufen:

- Menti entscheidet sofort aus dem Bauch heraus: Er sieht Schokolade und weiß augenblicklich, dass er genau das will.
- Klara denkt nach: Sie schaut sich in Ruhe alle Sorten an, vergleicht das Angebot, studiert die Farben und überlegt logisch, welche Sorte sie schon sehr lange nicht mehr hatte. Erst danach trifft sie eine bewusste Kopfentscheidung.

Gemeinsam mit Menti und Super-Menti erforscht Ihr Kind auf dieser Insel, wie diese beiden Seiten zusammenarbeiten, um den Zweifel zu verstehen und das Abenteuer sicher zu bestehen.

Kopf oder Bauch?

In der Familie können folgende Fragen diskutiert werden:

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

Beispiel für eine Bauchentscheidung: Wenn du zum Spielplatz kommst und sofort eilig zur Rutsche rennst, ohne nachzudenken – dann ist das eine Bauchentscheidung aus Freude!

Beispiel für eine Kopfentscheidung: Wenn du im Spielzeuggeschäft stehst, dein Taschengeld zusammensuchst und überlegst: „Soll ich mir das kleine Auto jetzt kaufen oder spare ich lieber noch zwei Wochen, um das tolle Spielzeug-Set zu bekommen?“ Dann arbeitet der Kopf.

Tipps für Eltern

Fragen Sie Ihr Kind bei Entscheidungen: „Wie hat sich das angefühlt? Ging es schnell wie ein Blitz (Bauch)? Oder hat es ein wenig gedauert (Kopf)?“

Vor jedem Neuanfang, jeder Veränderung und jeder neuen Idee steht oft der sogenannte „Helfer-Zweifel“. Gedanken und Gefühle bewusst zu prüfen, ist oft hilfreich. Wird der Zweifel jedoch zu stark und hindert uns, Entscheidungen zu treffen oder Neues auszuprobieren, ist es ein „Räuber-Zweifel“. In diesem Fall bremst uns der Zweifel und kann unsere persönliche Entwicklung erschweren.

An zwei Beispielen – dem Lernen des Fahrradfahrens und dem Kauf eines neuen Fahrrads – können Helfer- und Räuber-Zweifel anschaulich erklärt werden.

Beispiel 1: Fahrradfahren lernen

Ein Kind fährt sehr gut mit Stützrädern Fahrrad. Es hat aber Angst davor, ohne Hilfe zu fahren und zweifelt daran, ob es das schaffen kann.

Der Helfer-Zweifel lässt das Kind vorsichtig vorgehen: Es setzt einen Helm auf, sucht sich eine ruhige Straße aus und bittet eine erwachsene Person um Unterstützung. Der Zweifel hilft dem Kind, sich gut vorzubereiten, aufmerksam zu sein und sich vor Leichtsinn zu schützen. Es kann in Ruhe das Radfahren ohne Stützräder versuchen.

Der Räuber-Zweifel löst Gedanken aus 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 zu versuchen. Der Unterschied liegt darin, wie Zweifel wirkt.

Menti-Botschaft für zu Hause

Der Zweifel darf da sein! Es geht darum, ihn zu erkennen und als Helfer zu nutzen. Dann macht er uns aufmerksam und stark für neue Herausforderungen.

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 eine Probefahrt einzuplanen. Dadurch wird verhindert, vorschnell eine Entscheidung zu treffen. Stattdessen kann ein Fahrrad ausgewählt werden, das gut zu den eigenen Bedürfnissen passt.

Beim Räuber-Zweifel hingegen können folgende Gedanken 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.

Helfer und Räuber

Zweifel bremst und schützt vor Fehlern. Wir müssen nur aufpassen, ob er uns beim Nachdenken unterstützt (Helfer) oder uns komplett vom Handeln abhält (Räuber).

Zweifel-Insel

Das wird benötigt:
Arbeitsblatt S. 30, bunte Stifte

Ablauf:
Das Kind teilt die Eis-Insel in einen Helfer- und einen Räuber-Bereich. 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 sammeln Erwachsene und Kind gemeinsam Begriffe, Bilder oder kurze Sätze, die zu den beiden Bereichen passen. Das fertige Bild kann 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. 33 (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.



Body Scan

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

Ablauf:
Das Kind setzt sich bequem hin, schließt – wenn es möchte – die Augen und atmet ruhig ein und aus. Der Elternteil 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 schiebst 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 kann das Kind einzeichnen, wo es den Zweifel in seinem Körper gespürt hat.

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

Eis schmelzen lassen – Experiment

Das wird benötigt:
ein Eiswürfel

Ablauf:
Erklären Sie dem Kind, dass ein Zweifel wie ein Eiswürfel in der Hand ist: Wenn man schimpft oder drängelt, schmilzt er auch nicht schneller. Er braucht Wärme (Sicherheit) und Zeit. Lassen Sie gemeinsam einen Eiswürfel schmelzen und beobachten Sie ihn.

Tipp zum Umgang mit Zweifel

Wenn das Kind vor einer Entscheidung blockiert ist oder zweifelt, rufen Sie gemeinsam einen „Eis-Stopp“ aus. Das bedeutet: Wir müssen jetzt nicht entscheiden. Wir atmen dreimal tief durch, sammeln bis morgen Informationen (Kopf) und spüren nach, wie es sich anfühlt (Bauch).

Ziel:
Lernen, dass Zweifel sinnvoll sind und meist auch seine Zeit brauchen, bis sie sich auflösen.



KI-Bild / ÖGK

Bootsfahrt – Strategien zur Entscheidungsfindung

Ziel dieses Kapitels ist es, Sie als Eltern dabei zu unterstützen, Ihr Kind kompetent und einfühlsam durch den Entscheidungsprozess der Schulwahl zu begleiten. Sie erfahren, wie Kinder in diesem Alter Entscheidungen treffen, wie Sie Ängste gemeinsam abbauen und wie Sie Ihr Kind aktiv einbinden, ohne es zu überfordern. Die Geschichte von Menti und Super-Menti auf dem Boot dient dabei als Mutmacher für diesen wichtigen Lebensabschnitt.

In der 3. Klasse steigt oft der Notendruck. Das Zeugnis ist für die Anmeldung an der neuen Schule wichtig. Es ist völlig normal, dass Sie und Ihr Kind vor diesem Wechsel unsicher sind. Ziel ist nicht, alle Zweifel komplett aus dem Weg zu räumen. Vielmehr geht es darum, Ihrem Kind zu zeigen, wie es mit der Unsicherheit umgehen kann. Helfen Sie Ihrem Kind, Vertrauen aufzubauen. In etwa so: „Ich kann mit Veränderungen umgehen, und ich bin nicht allein." Diese Erfahrung hilft bei zukünftigen Übergängen im Leben.

Bei gemeinsamen Gesprächen werden Sie merken, dass Kinder bei der Schulwahl andere Kriterien wichtig finden. Während Sie etwa an langfristige Zukunftschancen denken, zählen für Ihr Kind oft unmittelbare, praktische und emotionale Dinge: Wo gehen meine Freundinnen oder Freunde hin? Wie lange ist der Schulweg? Gibt es dort einen großen Sportplatz?

Nehmen Sie diese Wünsche ernst, auch wenn sie aus Erwachsenensicht zweitrangig erscheinen. Entscheidungsprozesse sind wertvolle Lerngelegenheiten für Ihr Kind.

Fahrplan zur Entscheidung

Um Ihr Kind nicht zu überfordern, ist es ratsam, das Thema Schulwahl frühzeitig bereits in der 3. Klasse anzusprechen. Folgender Ablauf hat sich bewährt:



1. Vorauswahl und Lehrkräfteempfehlung (nur Eltern): In dieser Phase geben die bisherigen Lehrkräfte Einschätzungen ab, welche Schule oder Schulform am besten zu Ihrem Kind passen könnte. Nutzen Sie diese Expertise, da die Pädagoginnen und Pädagogen Ihr Kind im Schulalltag sehr gut kennen. Suchen Sie aktiv das Gespräch und fragen Sie nach einer Empfehlung. Auf dieser Basis können Sie dann vorab zwei bis drei Schulen auswählen, die gut zu den Interessen und Stärken Ihres Kindes passen.

2. Das gemeinsame Erkunden (Eltern und Kind): Schauen Sie sich die ausgewählten Schulen gemeinsam mit Ihrem Kind an. Nutzen Sie Tage der offenen Tür, Infoabende und Schnuppertage.

3. Die Mitentscheidung (Kind): Lassen Sie Ihr Kind innerhalb Ihrer Vorauswahl aktiv mitentscheiden. Das stärkt sein Engagement und sein Selbstbewusstsein für den Neustart.

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 Ihrem Kind Sorgenwolken und Mut-Kristalle (wie sie am Ende der Geschichte auf der Mut-Insel vorkommen) genauer zu beleuchten. Diese Strategie dient dazu, Dinge sichtbar zu machen (Übung S. 16).

Sorgenwolken und Mut-Kristalle

Das wird benötigt:
Arbeitsblatt S. 31, Stifte

Ablauf:
Um das Thema zu beleuchten, können Eltern und Kind ihre persönlichen Sorgenwolken und Mut-Kristalle benennen. Das Kind soll sich Antworten auf Fragen zum Schulwechsel überlegen. Sorgen, Ängste und Unsicherheiten kommen auf dunkle Sorgenwolken. Vorfreude, bisher Geschafftes und mögliche Unterstützerinnen und Unterstützer kommen auf funkelnde Mut-Kristalle. Auch die Eltern sind eingeladen, die Fragen für sich zu beantworten.

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?





Einfach vertrauen

Das wird benötigt:
Tuch zum Verbinden der Augen

Ablauf:
Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen. Dann führen Sie es mit leichten Berührungen oder nur mit Ihren Worten durch einen kleinen Parcours im Wohnzimmer, Garten oder auf dem Spielplatz. Im Anschluss können die Rollen getauscht werden.

Fragen zum Nachdenken:
Wie hat es sich angefühlt, als ich dich geführt habe? Ist es schwierig, wenn der Weg nicht zu sehen ist?

Ziel:
Durch die Augenbinde ist der Weg nicht erkennbar. Es fühlt sich an wie dichter Nebel vor der neuen Schule. Die Orientierung fällt schwerer. Das Kind hat aber Begleitung an seiner Seite und fühlt sich sicher.

Zweifel im Glas

Das wird benötigt:
zwei Gläser, Stifte, Papier

Ablauf:
Zwei Gläser werden befüllt. In ein Glas kommen zweifelhafte Gedanken zum Thema Schulwechsel. Was fällt dem Kind ein an Zweifeln, die aufkommen können, wenn es an die Situation denkt?
Was denken die Eltern? In das andere Glas kommen positive Aspekte, die mit der Veränderung verbunden sind. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Zweifel durch.

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

Mission „Schule neu“

Ablauf:
An einem freien Nachmittag können jene Schulen, die in der engeren Auswahl sind, besucht werden, ganz nach dem Motto „Mission Schule“. Der Schulweg wird dabei gleich getestet, ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Bus. Dort angekommen, kann das Gebäude genau unter die Lupe genommen werden. Sogar ein kleines Picknick ist denkbar (falls es einen kleinen Park oder Sitzgelegenheiten in der Nähe gibt). Dabei kann Ihr Kind wie auf geheimer Mission Fotos von Eindrücken oder Dingen machen, die ihm gefallen (ein kleiner Park daneben, ein toller Sportplatz, ein bunter Eingang etc.).

Ziel:
Die neuen Schulen sollen durch diesen gemeinsamen Ausflug greifbarer sein und so ihren Schrecken verlieren.

Bauchtelefon

Wenn Ihrem Kind die anstehenden Schulentscheidungen nicht mehr aus dem Kopf gehen, hilft das Bauchtelefon.

Ablauf:
Setzen Sie sich zur Einstimmung gemeinsam mit Ihrem Kind bequem hin. Schließen Sie beide die Augen oder senken Sie den Blick.

Leiten Sie Ihr Kind nun ruhig während der Übung an: „Wir lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen und spüren, wie wir atmen. Wir atmen tief durch die Nase ein und durch den Mund und die fast verschlossenen Lippen wieder aus – so, als würden wir ganz sanft eine Kerze ausblasen wollen. Das machen wir ein paar Mal gemeinsam. Wir hören jetzt mit dem Bauch zu und nicht mit dem Kopf.“

- **Bauchnachrichten aktivieren:**
  Legen Sie beide eine Hand leicht auf den eigenen Bauch und leiten Sie Ihr Kind an, für sich selbst eine Frage zu formulieren, die es an seinen Bauch stellen möchte (z. B. „Zu welcher Schule zieht es mich hin?“, „An welcher Schule werde ich mich am wohlsten fühlen?“).

- **Verbindung zum Bauch:**
  Sprechen Sie weiter: „Stell dir jetzt vor, du rufst von oben, von deinem Kopf aus, unten in deinem Bauch an. Du wartest ganz entspannt, bis es da unten klingelt und dein Bauch abhebt. Wie fühlt sich das an, wenn du so mit deinem Bauch Kontakt aufnimmst?“

- **Den Bauch um Rat fragen:**
  „Frage deinen Bauch jetzt ganz leise nach seinem Rat für diese Situation. Erzähl ihm in Gedanken kurz, worum es geht. Du musst das gar nicht laut aussprechen, dein Bauch versteht dich auch so.“

- **Spüren:**
  Machen Sie gemeinsam einen Moment Pause. „Spüre mal nach, ob in deinem Bauch ein Gefühl auftaucht. Vielleicht eine angenehme Wärme, ein Kribbeln oder eine wohlige Spannung?“

- **Sich Zeit nehmen:**
  „Manchmal braucht das Bauchtelefon einen Moment, bis die Leitung stabil ist. Wir warten geduldig und schauen.“



Münz-Experiment

Ist es für Ihr Kind sehr schwierig, das Bauchtelefon zu nutzen, gibt es noch eine Art Verstärker, das Münz-Experiment.

Das wird benötigt:
eine Münze

Ablauf:
Gemeinsam mit dem Kind bestimmen Sie: Zahl steht für Schule A und Kopf steht für Schule B. Nun werfen Sie eine Münze in die Luft und legen Sie anschließend für Ihr Kind verdeckt auf Ihren Handrücken. Wichtig: Bevor Sie das Ergebnis zeigen, fragen Sie Ihr Kind: „Welche Seite, hoffst du gerade insgeheim, liegt oben?“ Die Münze wird aufgedeckt, das Ergebnis Ihrem Kind gezeigt, aber gleich die Frage gestellt: „Fühlt sich das Ergebnis in deinem Bauch gut an, oder bist du enttäuscht?“ Die Münze entscheidet nicht über die Zukunft bzw. die Schule. Sie blockiert lediglich für einen kurzen Moment das lange Nachdenken und zwingt das Gehirn zu einer schnellen Bauchentscheidung. Ist das Kind vom Münzergebnis enttäuscht, weiß es klar: „Ich will eigentlich das Gegenteil!“

Münze als Trick:

Wenn wir zu lange grübeln und zweifeln, blockiert der logische Verstand das wichtige Bauchgefühl. Psychologische Studien zeigen, dass ein plötzlicher Zufall – wie das Werfen einer Münze – das lange Nachdenken für einen kurzen Moment austrickst. Das Nervensystem reagiert unbewusst mit Erleichterung oder Enttäuschung. Das „Bauchtelefon“ schlägt an und bringt die Wahrheit ans Licht.

In der Forschungsstation – Abenteuer mit Neuroni

Ziel dieses Kapitels ist es, das Gehirn als eine faszinierende „Forschungsstation“ des Wahrnehmens, Erlebens und Denkens kennenzulernen. Dabei erfahren die Kinder spielerisch, wie die verschiedenen Gehirnregionen als Team zusammenarbeiten, wie Entscheidungen entstehen und warum Lernen Zeit und Wiederholung braucht. Begleitet werden sie dabei von Neuroni, dem fleißigen Gehirnzellen-Vorarbeiter. Er erklärt den Kindern auf Augenhöhe, warum unser Gehirn ein Leben lang lernfähig bleibt und wie jede neue Erfahrung unser Gehirn umbaut und anpasst.

Lebenslanges Lernen und der Umgang mit Neuem

Unser Gehirn lernt jeden Tag etwas Neues – und das ein Leben lang. Ob es ein neuer Schulweg ist, das Knüpfen von Freundschaften, eine neue Sprache oder ein Hobby: Das Gehirn stellt sich ständig um. Dabei ist es völlig normal, dass neue Situationen erst einmal Unsicherheit, Zweifel oder sogar Ängste auslösen. Wenn wir die natürliche Neugier unserer Kinder unterstützen, hilft ihnen das, an diesen Herausforderungen zu wachsen.

Das Gehirn ist für diese lebenslange Entdeckungsreise perfekt ausgerüstet. Es besteht aus über 100 Milliarden Gehirnzellen, die in einem dichten Netzwerk miteinander kommunizieren. Sie senden elektrische Signale über winzige Kontaktstellen (die Synapsen) aneinander. Wenn eine Gehirnzelle ein Signal weiterschickt, nennt man das in der Wissenschaft „Feuern“.

Hier gilt das Prinzip: Je öfter gefeuert wird, desto stabiler wird die Verbindung. Jedes Mal, wenn Ihr Kind etwas übt, wiederholt oder bewusst anwendet, wird dieser Pfad im Gehirn gestärkt. Nach dem Motto „Übung macht die Meisterin und den Meister“ entstehen so feste Autobahnen im Gehirn, die Wissen dauerhaft speichern.

Das Gehirn-Experiment

Im Unterricht erfahren die Kinder ein einfaches Körper-Experiment, um ihnen diese Verbindungen spürbar zu machen. Sie können das auch gerne zu Hause ausprobieren:

- Der kleine Finger (noch schwache Verbindung, wenn etwas Neues ausprobiert wird): Die kleinen Finger nur ineinanderhaken – die Verbindung lässt sich ganz leicht lösen.
- Der Händedruck (regelmäßiges Üben): Fest die Hände schütteln – die Verbindung ist schon viel schwerer zu trennen.
- Die feste Umarmung (sicheres Können): Fest umarmen und einhängen – diese Verbindung hält bombenfest.

Neuroplastizität: Die Trampelpfade im Kopf

Die Fähigkeit des Gehirns, sich ein Leben lang zu verändern und anzupassen, nennt man Neuroplastizität. Sie sorgt dafür, dass wir in jedem Alter neue Fähigkeiten lernen und uns auf neue Lebensumstände einstellen können.

- **Der Weg:**
  Stellen Sie sich die Nervenverbindungen wie einen Weg über eine verwilderte Wiese vor. Je öfter Ihr Kind diesen Weg geht (z. B. beim regelmäßigen Üben eines Musikinstruments), desto breiter und bequemer wird der Trampelpfad.
- **Das Dickicht:**
  Wird der Weg länger nicht genutzt (z. B. wenn nur selten geübt wird), wächst er langsam wieder zu. Das Wissen ist nicht völlig weg, aber es ist zunächst anstrengend, sich durch das Dickicht zu kämpfen.

Warum das „Wachstumsdenken“ so wichtig ist

Wie wir über uns selbst denken, beeinflusst unser Gehirn. Hier arbeiten die Neuroplastizität und das sogenannte Wachstumsdenken Hand in Hand:

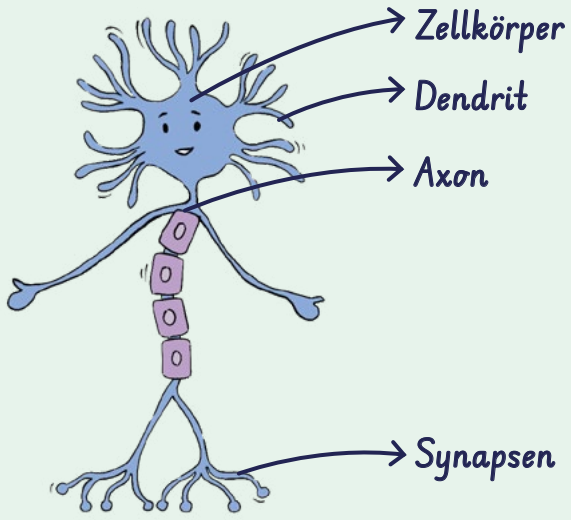
- **Das starre Denken:**
  Beginnt ein Kind ein Instrument und trifft die Töne nicht, denkt es vielleicht: „Ich bin unmusikalisch, ich werde das nie schaffen!“ Dieses Denken führt schnell zum Aufgeben.
- **Das Wachstumsdenken:**
  Mit der richtigen Unterstützung formuliert das Kind es um: „Ich kann es noch nicht! Aber wenn ich regelmäßig übe, werde ich Schritt für Schritt besser.“

Das Wachstumsdenken motiviert zum Weitermachen. Jedes Mal, wenn Ihr Kind übt, baut sein Gehirn genau die Verbindungen auf, die für diese Fähigkeit nötig sind. Das Spielen fällt von Mal zu Mal leichter, die Bewegungen werden flüssiger, und das Selbstvertrauen wächst.

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 anstrengend ist und Geduld erfordert.

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). Informationen von den Neuronen kommen durch die Dendriten weiter ans Axon. Die Dendriten sind also Antennen.



Gehirn-Training für zu Hause: Mitmachen und Erleben

Damit die Themen Neuroplastizität und Wachstumsdenken nicht nur Theorie bleiben, können diese kleinen Experimente und Übungen ganz einfach in den Familienalltag eingebaut werden.

Beidhändig-Schreiben

Dieses Experiment zeigt Ihrem Kind, wie sich das Gehirn bei einer neuen Herausforderung anfühlt.

Das wird benötigt:
ein Zettel und ein Stift

Ablauf:
Bitten Sie Ihr Kind, seinen eigenen Namen dreimal mit der gewohnten Hand aufzuschreiben. Danach soll es den Namen dreimal mit der anderen Hand (der Nicht-Schreibhand) schreiben. Machen Sie auch mit!

Eine Herausforderung: Das Schreiben mit der anderen Hand fühlt sich holprig und anstrengend an. Das Schriftbild sieht wackelig aus.

Erklären Sie es Ihrem Kind so: „Siehst du, die gewohnte Hand hat eine breite Gehirn-Autobahn. Die andere Hand hat nur einen schmalen Weg. Wenn wir das jetzt jeden Tag zehn Minuten üben würden, würde dein Gehirn den Weg ausbauen, und bald würde es dir leichter fallen!“

Handwechsel beim Zähneputzen

Das ist eine Übung, um die Flexibilität des Gehirns im Alltag zu testen.

Das wird benötigt:
eine Zahnbürste

Ablauf:
Jedes Familienmitglied putzt sich die Zähne mit der „anderen“ Hand.

Die Herausforderung: Man muss sich stark konzentrieren, die Bewegungen sind ungewohnt, und auch das Auftragen der Zahnpasta ist eine große Umstellung.

Erklären Sie es Ihrem Kind so: „Hier merkt man richtig, wie das Gehirn arbeiten muss, um einen neuen Weg aufzubauen. Nach ein paar Tagen wird es schon viel leichter!“



Little Studio1 / adobe.stock.com

Der Noch-Effekt

Wachstumsdenken lässt sich durch ein einziges kleines Wort im Familienalltag verankern.

Ablauf:
Achten Sie aufmerksam darauf, wenn Ihr Kind frustriert Sätze sagt wie: „Ich kann das nicht!“, „Ich verstehe diese Grammatikaufgabe nicht!“ oder „Ich werde das nie lernen!“

Die Reaktion: Ergänzen Sie den Satz Ihres Kindes um das Wort „noch“.
Kind: „Ich kann nicht eislaufen!“

Eltern: „Du kannst noch nicht eislaufen. Aber dein Gehirn baut gerade den Weg dafür.“

Die Herausforderung: Das Wort „nicht“ ist eine Sackgasse. Die Ergänzung auf „noch nicht“ ist eine Einladung an das Gehirn, weiterzubauen.

Fantasiereise „Der Zauberwald“

Diese Übung kann helfen, wenn Ihr Kind vor einer neuen Aufgabe (z. B. einer schweren Hausaufgabe oder einer bevorstehenden Aufführung) Angst oder Frust verspürt.

Ablauf:
Leiten Sie Ihr Kind an, die Augen zu schließen und tief durchzuatmen. Dann erzählen Sie ihm folgende kurze Geschichte:

„Stell dir vor, du stehst am Rand eines dichten, wunderschönen Zauberwaldes. Du möchtest auf die andere Seite, aber da ist kein Weg, sondern nur hohes Gras und Gestrüpp. Der erste Schritt hinein ist anstrengend. Du musst Äste beiseite drücken und stolperst vielleicht. Das ist genau der Moment, in dem du etwas Neues lernst. Es fühlt sich schwer an. Aber stell dir vor, du gehst diesen Weg jetzt jeden Tag hin und zurück. Was passiert? Das Gras wird platt getreten. Die Äste brechen ab. Nach einer Woche hast du einen wunderschönen, freien Weg geschaffen, auf dem du dich schon mühelos sehr schnell bewegen kannst. Jedes Mal, wenn du sagst ‚Ich kann das noch nicht‘, stehst du einfach nur am Anfang deines neuen Weges im Zauberwald.“

Tour durch das Gehirn

Ziel dieses Kapitels ist es, die vier großen Teilbereiche unseres Gehirns verständlich zu machen und zu zeigen, wie das Zusammenspiel von Denken, Emotionen und Schlaf den Familienalltag beeinflusst. Besonderes Augenmerk liegt auf der Verbindung des Zwischenhirns mit dem Großhirn und wie die Neuronen die Informationsweiterleitung schaffen. Gemeinsam mit Menti und Super-Menti entdecken Sie, wie diese Milliarden von Gehirnzellen als Team zusammenarbeiten.

Bei starker Angst oder Frust kann die Verbindung von Zwischenhirn zu Großhirn blockiert sein. Der emotionale Teil des Gehirns übernimmt blitzschnell die Kontrolle, noch bevor der rationale Teil reagieren kann. Das Kapitel hilft zu verstehen, dass emotionale Ausbrüche von Kindern nicht Absicht sind, sondern normale biologische Abläufe. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in diesem Kapitel darauf, wie wichtig gesunder Schlaf ist: Das Gehirn wird nachts „durchgespült“, sortiert und von Ballast befreit, damit die Alarmanlage am nächsten Morgen wieder fehlerfrei funktioniert.

Hirnstamm – Keller

Der Hirnstamm wird oft mit der Haustechnik eines Gebäudes verglichen. So wie Heizung, Stromversorgung und Wasserleitungen im Hintergrund arbeiten, 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 Freunde sind hier als 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 – Fitnessstudio

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.

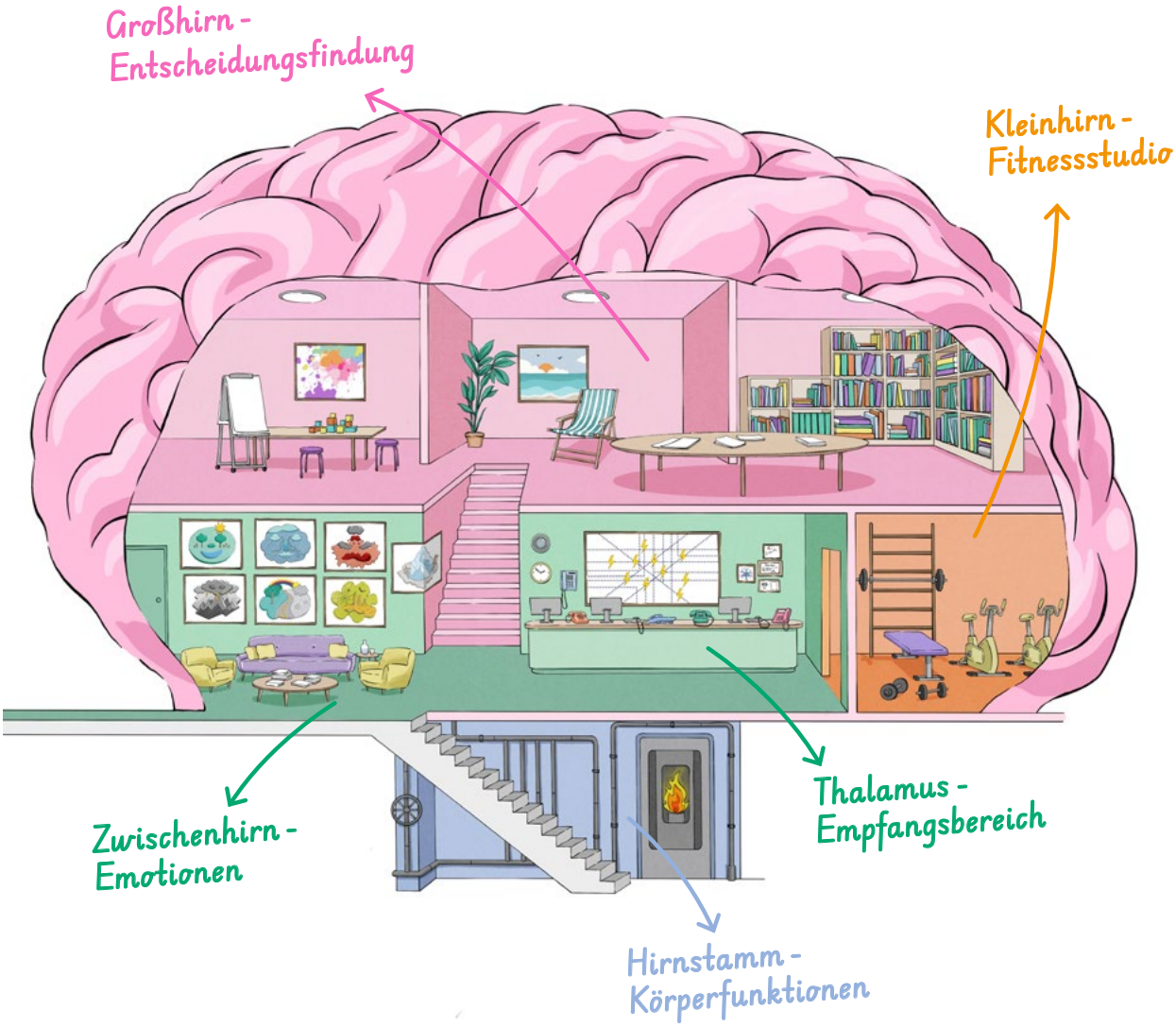
Großhirn – erster Stock

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 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 und dem Fitnessstudio. Am Tag, wenn wir wach sind, herrscht hier reges Treiben. Es wird gearbeitet, gelernt und im Fitnessstudio des Kleinhirns Sport betrieben. Das hinterlässt Spuren. Es entsteht eine Menge Müll.

In der Nacht finden daher 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 im Tiefschlaf
Vor allem in der ersten Hälfte der Nacht muss die 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 Neuronen 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 Neuronen tragen jetzt bereits all die Fakten und Dinge, die an diesem Tag gelernt wurden (wie neue Rechenarten oder Fahrradfahren), behutsam zu den großen Wissensregalen im Großhirn im ersten Stock und laden sie dort ab.

Guter Schlaf zählt

Für Sie als Eltern ist es wichtig zu wissen: Je tiefer und ungestörter der Schlaf Ihres 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, die vermehrt in der zweiten Nachthälfte vorkommt, die Reinigungsarbeiten Pause und die Lichter in der Forschungsstation gehen wieder an. Es ist Zeit für die große Emotionen-Aufräumaktion. 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 neu gelernten Rechenarten oder das Fahrradfahren, wird behalten, 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 die 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 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 aktiviert. Die Neuronenfreunde haben dann ihre Einsatzkleidung an und sind noch schneller unterwegs als sonst.

In der Nacht, während des Schlafes, 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 einer 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 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 oder mehrere Phasen.


Arsenii / stock.adobe.com

- 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 richtig 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 und damit die Konzentration schwerfällt.
- 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 Abläufe in der Forschungsstation stören können.

Mediennutzung vor dem Schlafen

Blaues Licht bei der Nutzung von Smartphones, Tablets oder dem Fernseher am Abend vor dem Schlafengehen vermitteln der Forschungsstation, dass noch heller Tag ist. Somit wird nicht auf den ruhigeren Nachtbetrieb umgeschaltet. Die Folge daraus ist, dass das Kind trotz Müdigkeit nicht einschlafen kann und die wertvollen Reinigungsarbeiten (in der Tiefschlafphase) nach hinten verschoben und verkürzt werden. Nutzen Sie am Abend lieber Hörspiele, gemeinsames Vorlesen oder ein Buch. Verzichten Sie auf ein Display!

Zweifel, Stress und Leistungsdruck

Notendruck und Überforderung, Konflikte mit Freundinnen bzw. Freunden oder Familie, aber auch zunehmender Zweifel im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Schulwechsel halten die 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 Rhythmus

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.

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 Tageslicht weiß die Forschungsstation außerdem nicht genau, wann Tag und Nacht ist. Schon ein kurzer Spaziergang nach den Hausaufgaben füllt den Tageslichttank und sorgt dafür, dass das Gehirn abends den Unterschied zur Dunkelheit deutlicher erkennt.

Entspannung total

Mit diesen einfachen Übungen kann sich Ihr Kind leichter beruhigen und entspannen.

Das wird benötigt: ausreichend Platz

Vorbereitung:
Machen Sie diese Übung gemeinsam mit Ihrem Kind. Sie setzen sich zunächst miteinander im Schneidersitz auf den Boden. Dann nehmen Sie drei tiefe Atemzüge; richten Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Im Folgenden führen Sie Ihr Kind durch die Übungen und machen mit.

Übungsschritte, der Elternteil weist 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.



Mein kleiner Tiergarten

Ablauf:
Machen Sie diese Übung gemeinsam mit Ihrem Kind. Jeder hat eine andere Rolle. Eine Person ist der große Garten, der oder die andere schlüpft in die Rolle der verschiedenen Tiere. Erklären Sie Ihrem Kind 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).

Sorgen-Tresor

Das wird benötigt:
ein Zettel, ein Stift und eine kleine Schachtel

Ablauf:
Lassen Sie Ihr Kind Sorgen oder Ängste vor dem Schlafengehen auf einen Zettel schreiben oder zeichnen. Dieser Zettel wandert in eine Kiste oder Box neben dem Bett.

Ziel: Das Kind gibt den Ballast bewusst ab. Damit ist die Sorge sicher verstaut und muss in der Nacht nicht die Amygdala belasten.



Monkey Business / stock.adobe.com

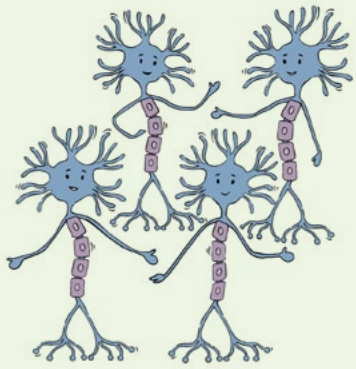
Die Nacht in der Forschungsstation

Diese Fantasiereise hilft dem Kind beim Einschlafen, nimmt die Angst vor unruhigen Träumen und bereitet das Gehirn positiv auf die nächtliche Reinigung und das Aufräumen vor.

Ablauf:
Lassen Sie Ihr Kind gemütlich im Bett liegen. Sie können sich gerne zu ihm kuscheln und es darf die Augen schließen. Sprechen Sie die folgende Kurzgeschichte mit ruhiger, leiser Stimme vor:

„Leg dich ganz bequem hin und lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Achte beim Einatmen, dass sich die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Stell dir vor, du besuchst jetzt mit Menti und Super-Menti deine eigene Forschungsstation im Kopf. Es ist Abend und die Neuronen-Freunde sind aktiv. Sie räumen auf, damit dann das saubere Putzwasser kommen kann. Das ist so, als wenn das Spielzeug im Kinderzimmer an den Rand geschoben wird, damit der Boden gewischt werden kann. Dabei kuscheln sich die Neuronen eng zusammen und machen sich ganz klein. Auch die Lichter in der Forschungsstation werden langsam auf Schlummer-Modus geschaltet. Die Alarmanlage Amygdala bekommt ein kleines, weiches Kissen und kommt ebenso zur Ruhe. Sie weiß, dass du hier im Bett sicher bist. Wenn du gleich tief schläfst, gleitet eine sanfte, warme Wohlfühl-Welle durch alle Etagen. Das ist die Putzkolonne im Tiefschlaf, die den ganzen Tagesmüll einfach wegspült. Deine Station wird blitzblank. Danach kommt die Aufräumzeit. Die Neuronen tragen jetzt all die Dinge, die du heute gelernt und erlebt hast, behutsam zu den großen Wissensregalen im Großhirn. Sie sortieren deine schönen Erinnerungen und die gelernten Dinge ordentlich ein, damit du sie morgen sofort wiederfindest. In der zweiten Nachthälfte geht ein ganz sanftes, gemütliches Licht in deiner Forschungsstation an. Die Amygdala ist jetzt aktiv und verarbeitet nachts alle großen Emotionen (wie Wut, Angst oder riesige Freude) vom Tag und baut daraus bunte, manchmal aufregende Träume. Alles wird sicher sortiert und abgelegt. Du darfst jetzt einfach loslassen und den fleißigen Neuronen und deiner Amygdala die Arbeit überlassen.“

Ziel:
Das Kind verknüpft das Einschlafen mit einem positiven, beschützenden Bild. Vielleicht schläft es sogar während der Geschichte ein.



Gemeinsam Regal sortieren

Das wird benötigt:
eventuell einen Zettel und ein Stift

Ablauf:
Fragen Sie Ihr Kind beim Zubettgehen: „Welche drei schönen Dinge hast du heute gesammelt oder über dich gelernt? Lass sie uns gemeinsam aufschreiben oder laut aussprechen, damit sie heute Nacht einen besonderen Platz in deinem Wissens- und Erinnerungsregal im Großhirn bekommen!“

Ziel: Dieses Ritual lenkt den Fokus kurz vor dem Einschlafen gezielt auf das Schöne und Dinge, die (schon) gut funktionieren. Das stärkt nicht nur die Resilienz des Kindes, sondern sorgt auch für ein Gefühl von Geborgenheit für die Nacht.

Entscheidung und Vorfreude

Ziel dieses Kapitels ist es, Ihr Kind dabei zu begleiten, seine gelernten Strategien zur Entscheidungsfindung erfolgreich anzuwenden und den bevorstehenden Schulwechsel mit einem guten Gefühl zu meistern.

Als finaler Schritt steht nun im Mittelpunkt, dass Ihr Kind die getroffene Entscheidung mit Ihnen und der Familie teilt. Ein spürbarer familiärer Rückhalt ist in dieser Phase der Veränderung wesentlich. Dadurch kann sich der Zweifel allmählich legen und Platz für neuen Mut machen. Das Eis schmilzt und der darunterliegende Berg und das Grün rundherum werden sichtbar. Ein kleiner Rest von Eis und damit Zweifel bleibt bestehen. Denn die Folgen einer Entscheidung können nie ganz vollständig vorhergesehen werden.

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 etc.), sozusagen die „Wärme“ der Bezugspersonen.

Das wird benötigt:
ein Zettel und ein Stift

Ablauf:
Leiten Sie Ihr Kind an eine Sonne zu zeichnen. Die Sonnenstrahlen sind die wichtigsten Bezugs- und Vertrauenspersonen. Ihr Kind kann sich so sein persönliches „Sonnenteam“ für wichtige Entscheidungen zusammenstellen.

Fragen dazu könnten sein: Wer unterstützt mich? Wer bringt das Eis mit mir zum Schmelzen?

Arme schwingen

Ablauf:
Leiten Sie Ihr Kind an, die Arme richtig weit nach vorne und hinten schwingen zu lassen. Es soll und darf 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. Natürlich dürfen bei dieser Übung alle Familienmitglieder mitmachen.

Kopf hoch und Brust heraus

Ablauf:
Als Elternteil können Sie Ihrem Kind diese einfache Übung am besten so erklären: „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.“

Stampfen

Wie man geht, so fühlt man sich. Das zeigt diese Übung.

Ablauf:
Ihr Kind darf mit den Füßen mal richtig „rechts-links-rechts-links“ stampfen. Das macht frisch, mutig und glücklich. 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

Der Mut-Gang lädt Ihr Kind ein sicher aufzutreten und Ängste abzulegen.

Ablauf:
Dabei soll es breitbeinig und schaukelnd gehen und 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.

Eis schmilzt

Das wird benötigt:
eine Eiswürfelform (oder ein kleiner Plastikbecher), Wasser, ein kleines wasserfestes Spielzeug (z. B. eine Perle, ein Stein, eine kleine Spielfigur, eine bunte Murmel etc.) und eventuell eine Lupe.

Vorbereitung am Vortag:
Frieren Sie den kleinen Gegenstand in einem Eiswürfel oder einem Becher mit Wasser ein.

Ablauf:
Am nächsten Tag holen Sie den Eiswürfel aus dem Gefrierfach. Legen Sie den Eiswürfel gemeinsam mit Ihrem Kind auf einen tiefen Teller. Erklären Sie Ihrem Kind, dass dieser Eisblock für Zweifel, Grübeln und die Unsicherheit vor der neuen Schule steht. Lassen Sie das Eis bei Raumtemperatur einfach schmelzen. Sie können mit Ihrem Kind experimentieren, wie der Prozess beschleunigt werden kann, beispielsweise indem Ihr Kind warmes Wasser darüber träufelt, den Würfel in die warmen Hände nimmt oder in die Sonne stellt.

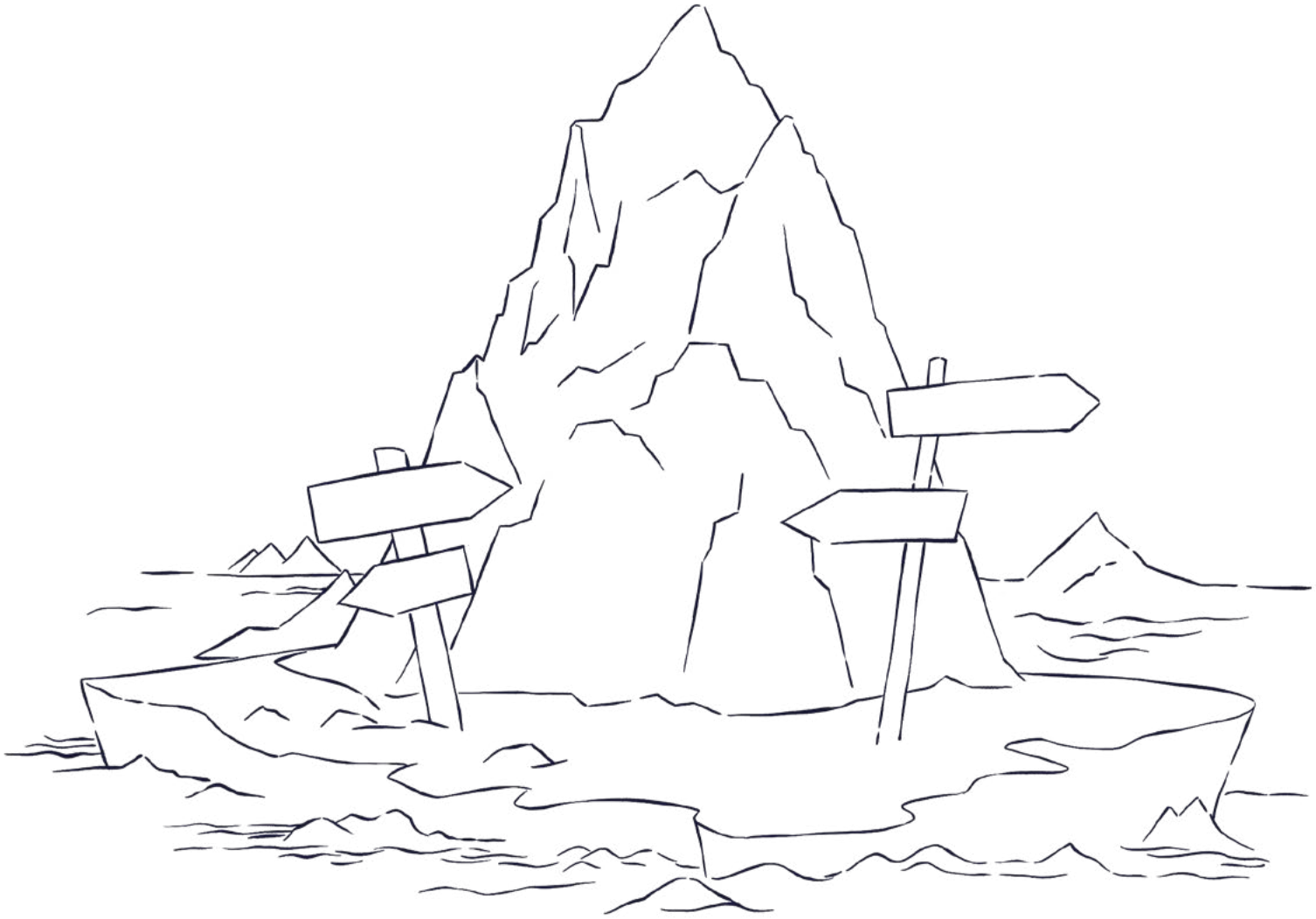
Idee für ein gemeinsames Gespräch:
„Siehst du, wie das Eis langsam schmilzt? Genauso verlieren die Zweifel und Ängste an Kraft, wenn wir darüber sprechen und eine Entscheidung treffen“; „Schau, da drunter kommt schon der Schatz zum Vorschein! Das ist deine Vorfreude und deine Neugier auf die neue Schule.“
Am Ende liegt der „Mut-Schatz“ frei, aber es bleibt ein kleiner Rest Wasser übrig. Das ist wie die restliche Aufregung vor dem ersten Schultag. Die darf auch da sein und zeigen, dass ein neues Abenteuer beginnt.



Zweifel-Insel





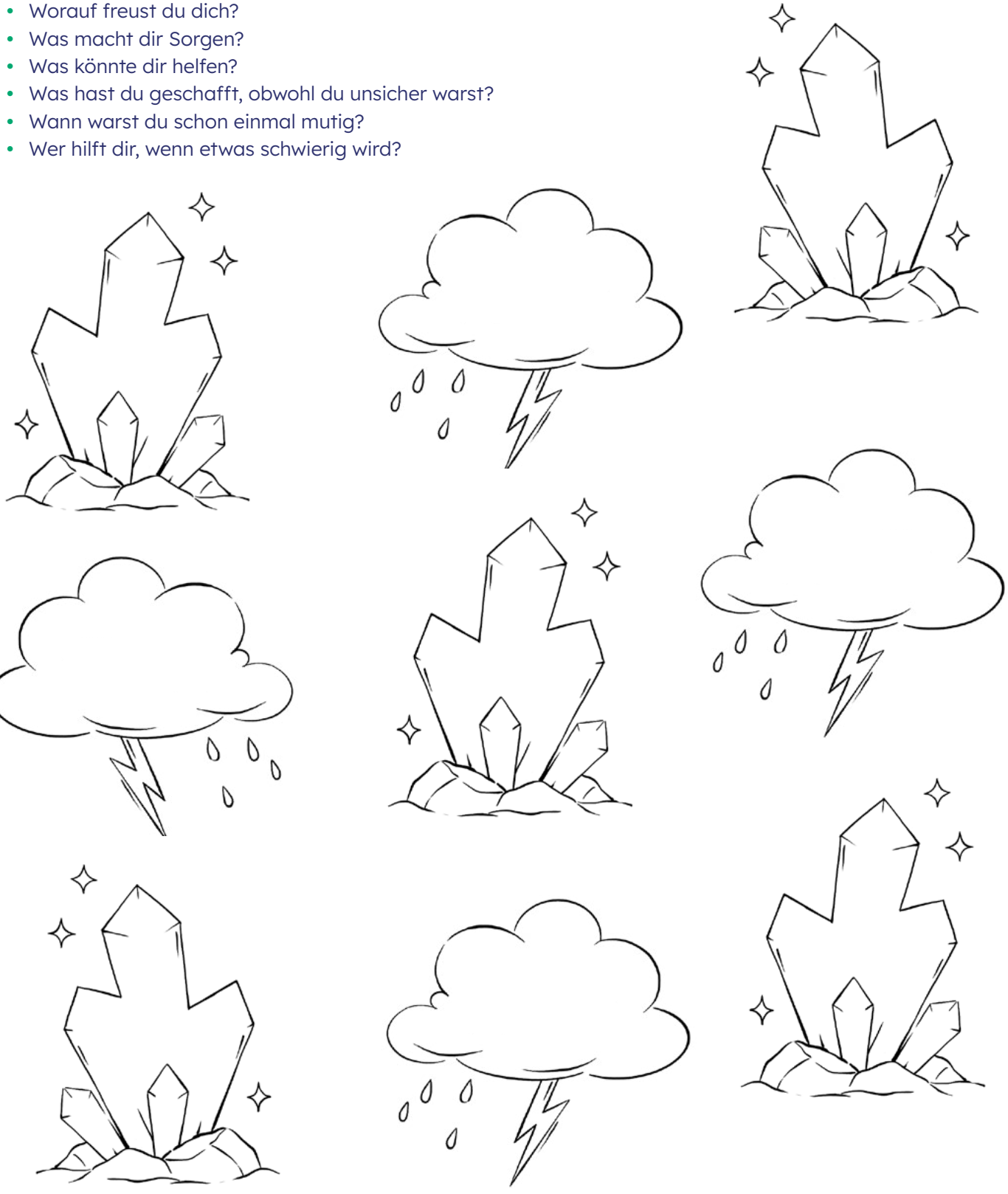


Sorgenwolken und Mut-Kristalle

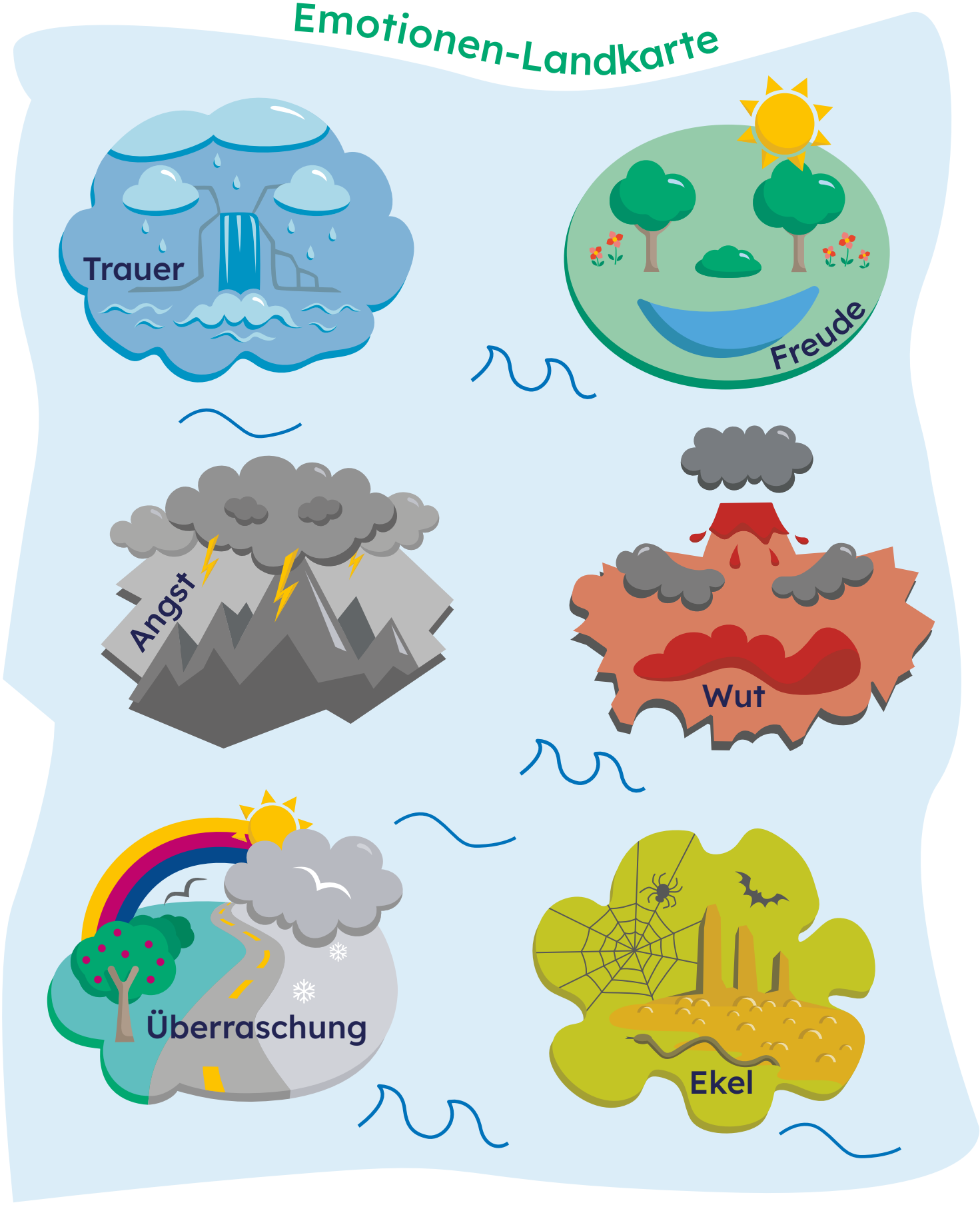
Antworte auf mögliche Fragen zum Schulwechsel. Sorgen, Ängste und Unsicherheiten kommen auf die Sorgenwolken. Vorfreude, bisher Geschafftes und mögliche Helfer kommen auf funkelnde Mut-Kristalle.

Beispielfragen:

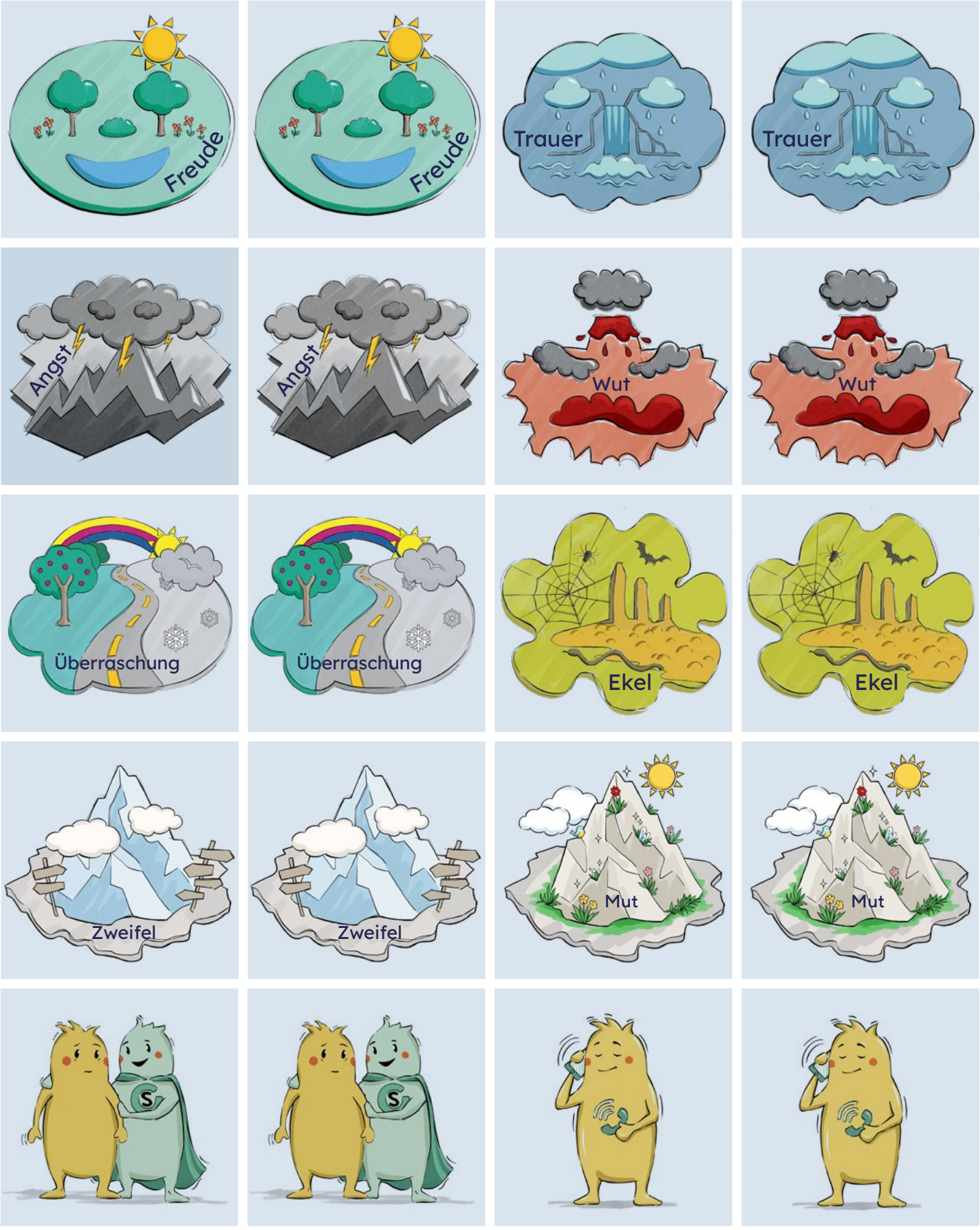
- Worauf freust du dich?
- Was macht dir Sorgen?
- Was könnte dir helfen?
- Was hast du geschafft, obwohl du unsicher warst?
- Wann warst du schon einmal mutig?
- Wer hilft dir, wenn etwas schwierig wird?



Emotionen-Landkarte



Gefühls- und Zweifel-Memory



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.



Mit Menti und Super-Menti auf Reisen!

Mehr dazu im ersten
Eltern-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
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

GPPH_99-265_CB_07.09.2026