

Seele? Kann man das essen?

Vater: Tom, Du bist ja immer noch nicht aufgestanden. Du kommst zu spät in die Schule.

Tom: Ich gehe nicht in die Schule. Ich mach heute blau und basta!

Vater: Wieso, was ist los? Tut dir etwas weh? Lass mich mal in deinen Hals gucken.

Tom: Nein. Das ist es nicht. Es ist etwas anderes ...

Vater: Dann erzähl mal, was liegt dir denn auf der Seele?

(Fortsetzung folgt ...)

Gute und schlechte Gefühle sind ein wichtiger Teil Deiner Seele. Manchmal kann man aber nur schwer darüber reden, weil man nicht genau sagen kann, was mit einem los ist. Was könnte Toms Vater damit meinen, wenn er fragt, was Tom auf der Seele liegt?



Was meint Toms Vater?

Schreibe drei Möglichkeiten auf.



Manchmal benutzt man Bilder oder Sprüche, um Gefühle zu beschreiben. Was bedeuten die folgenden Redewendungen?

Frage 1: Was bedeutet „Ich schwebe auf Wolke sieben?“

Antwort a: Stör mich nicht! Ich will meine Ruhe.

Antwort b: Ich bin grad super glücklich!

Antwort c: Bin verreist.

Frage 2: Was bedeutet „blau machen“?

Antwort a: Man schwänzt die Schule oder einen wichtigen Termin.

Antwort b: Lieblingsfarbe blau.

Antwort c: Man ärgert jemanden, bis der blau anläuft.

Frage 3: Was macht jemand, der „das Handtuch wirft“?

Antwort a: Er hilft beim Wäschefalten.

Antwort b: Er trainiert für den Sportunterricht.

Antwort c: Er gibt auf.

Frage 4: Wann hat man „nahe am Wasser gebaut“?

Antwort a: Wenn man einen Fehler gemacht hat.

Antwort b: Wenn man morgens mit schlechter Laune aufwacht.

Antwort c: Wenn man oft weinen muss, weil man traurig ist.

Frage 5: Was bedeutet „Aus der Haut fahren!“

Antwort a: Man hat es sehr eilig.

Antwort b: Tiere legen ihr Winterfell ab.

Antwort c: Man ist sehr wütend.



Welche Redewendungen fallen euch noch ein?

Welche gefallen euch und welche gefallen euch nicht?

SCHON GEWUSST?

Jeder Mensch hat eine Seele. Sie gehört zu uns wie unser Schatten und trotzdem hat sie etwas Geheimnisvolles an sich. Die Menschen haben zu allen Zeiten und in allen Kulturen versucht, sie genauer zu beschreiben. Dazu benutzten sie oft Sprüche oder Bilder: Die Ägypter zum Beispiel stellten sie sich als einen Vogel vor, der nach dem Tod eines Menschen in den Himmel aufsteigt. Der Ausdruck Seele hat viele Bedeutungen. Meistens meint man damit alle Gefühle und Gedanken eines Menschen. Aber auch deine Träume und deine Phantasie gehören dazu ...

2

Ein Herz und eine Seele?

Tom: Na ja. Es ist wegen Jan.

Vater: Wieso? Habt ihr euch gestritten?

Tom: Nein. Ja. Vielleicht?

Vater: »Also was?

Tom: Na ja. Wir haben Fußball gespielt. In der großen Pause. Und dann hat Jan einfach nicht abgespielt. Obwohl ich völlig frei stand! Und dann hat er den Ball verloren und die anderen haben ein Tor gemacht.

Vater: Und was ist dann passiert?

Tom: Wir haben uns gestritten. Ich habe Jan getreten. Er ist hingefallen und hat sich ziemlich weh getan. Dabei habe ich das gar nicht gewollt ... Ehrlich! Ich wollte ihm auch beim Aufstehen helfen. Aber Jan war total sauer und hat geschrien, ich wäre der totale Psycho!

(Fortsetzung folgt ...)



Welche Gefühle hat Tom? Sammelt eure Ideen gemeinsam an der Tafel oder auf einem Plakat!



Finde 10 Wörter von WUT bis MUT!

P R N F T
X T Q T V E L V H
V T F C G E F Ü H L E
V V C S C H O K O L A D E
C E V W U T K K X X F J X
K F R E U N D E L L B Z R V W
E N T S C H U L D I G E N J K
O D R P Ü G Y W H V R B X L E
Z G A P J L D L I O M H Z Y T
Ü X G J V Ü S S L S E G W U G
T E Q A C M K F T R Y V V
X N B K K U F E R E V T R
C S P W T S L E F M D
Y R J T K Q I M Ü
Q W R N T

10 Entschuldigen
5 Schokolade

4 Freunde
6 Mut

3 Vertragen
8 Wut

2 Glück
7 Hilfe

1 Streit
6 Gefühle



Welche Gefühle magst du?
Welche Gefühle magst du nicht?
Warum?



Oscar, 11 Jahre:

»Mein Freund hat mir nach unserem letzten Streit für eine Woche sein neues Skateboard geliehen. Das war cool!«



Yasmin, 9 Jahre:

»Wenn ich Streit mit Freunden habe, brauche ich erst mal eine Auszeit!«



SCHON GEWUSST?

Angst zu haben ist uns angeboren – und das war wahrscheinlich schon immer so. Schon die Neandertaler verhielten sich ähnlich wie wir, wenn sie Angst hatten. Angst versetzt deine Sinne und deinen Körper in Alarmbereitschaft: In Gefahrensituationen beginnt dein Herz wie wild zu klopfen und du bist hellwach. Das hilft dir dabei, zu fliehen, wenn es nötig ist oder besonders wachsam zu sein. Ohne Angst könnten wir wahrscheinlich gar nicht überleben ...



Frage Deine Nachbar/in nach ihrem „allerbesten Versöhnungstipp“ und schreibe ihn auf!

Tom ist wütend. Jan auch. Tom schubst. Jan beschimpft ihn. Sie können nicht mehr miteinander reden. Kennst du das auch? Was könnte Tom tun? Was könnte Jan tun?



Sammelt gemeinsam Ideen.

Profi-Tipps vom Streitschlichter

1. Unterstützung suchen! Fragt einen Lehrer / Trainer / Freund, ob er euch helfen kann, den Streit zu beenden.
2. Abstand halten! Seid ihr noch sehr wütend, geht ihr am besten ein paar Schritte auseinander.
3. Keine Beleidigungen! Erzähle möglichst genau, wie es aus deiner Sicht zum Streit kam. Versuche dabei ohne Schimpfwörter auszukommen.
4. Nach Lösungen suchen! Oder wenigstens nach einem guten Kompromiss ...

3

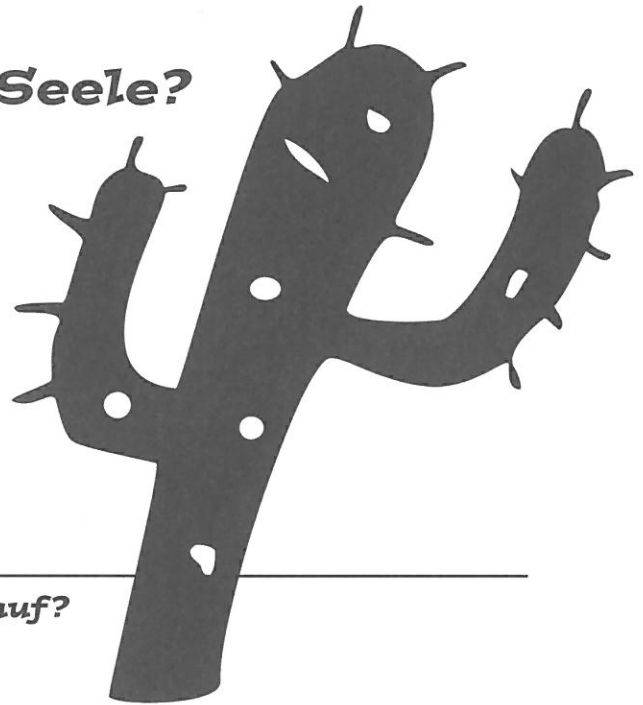
Mir liegt was auf der Seele?

Vater: Ihr habt also gestritten. Und Jan hat dich ziemlich beleidigt.

Tom: Mit dem bin ich fertig. Der kann mir gestohlen bleiben. Ich bin doch kein Psycho!!!

Vater: Natürlich nicht. Ich bin sicher, Tom weiß gar nicht, was Psycho eigentlich heißt.

(Fortsetzung folgt ...)



**Warum regt sich Tom so auf?
Was meinst du?**



Was könnte Tom tun, um nicht mehr so wütend zu sein? Was hilft Dir, wenn du wütend bist?

Manchmal ist Ruhe die beste Lösung, um wieder mit den eigenen Gefühlen klarzukommen. Es ist völlig okay, wenn man einfach mal alleine sein will. Signalisiert eurer Umgebung „Ich brauche meine Ruhe!“ – Dann wissen die anderen: jetzt besser nicht stören!



Bastle dir deinen eigenen „Ich brauche meine Ruhe“-Button! Du brauchst dazu Pappe, Kleber, Schere, Sicherheitsnadel, Stifte und was dir sonst noch einfällt.



Stellt gemeinsam Regeln für eine Auszeit auf!



**Was heißt eigentlich „Psycho“?
Sammelt die Begriffe auf einem Plakat.**



**Was ärgert Tom so an dem Wort Psycho?
Was ist daran schlimm?**

P.S.: Jeder ist anders! Manchmal ist es doof, nicht so zu sein, wie die anderen. Zum Beispiel, wenn alle ins kalte Wasser springen und du dich als einziger nicht traust. Wenn du als einzige noch ein rosafarbenes T-Shirt trägst oder du als letzter in deiner Klasse mit Kuscheeltier verweist. Aber es kann auch schön sein, sich von den anderen zu unterscheiden, anders zu sein.



Sammelt Worte, die anders sein beschreiben, auf einem Plakat. Legt es neben das Plakat zu dem Begriff „Psycho“. Gibt es Ähnlichkeiten?



Was ist ein Außenseiter? Wie kann man zu einem Außenseiter werden?

P.S. Manchmal bedeutet Außenseiter zu sein aber auch, dass man als erster eine ganz besonders gute Idee hat. Wie zum Beispiel Leonardo da Vinci.



**Wer war Leonardo da Vinci?
Welche berühmten Erfinder kennst du noch?**

Das Vorwort Psycho leitet sich vom griechischen Wort psyche ab. Es bedeutete ursprünglich „Atem“ als die Grundlage für alles Leben. Es bezeichnet etwas an Mensch und Tier, was normalerweise während des Lebens eines Menschen nicht aktiv zu sein scheint, dessen Vorhandensein aber für das Leben notwendig ist.



Wo ist dir das Wort schon einmal begegnet?

P.S.: Menschen, deren Seele erkrankt, kann man auf unterschiedliche Weise helfen. Spezialisten dazu heißen Psychologen, Psychotherapeuten oder Psychiater. Es gibt auch Seelen-spezialisten, die Kinder mit seelischen Problemen unterstützen. Reden kann helfen, aber auch Malen, Spielen, Bewegung und Musik.



SCHON GEWUSST?

Das Wort Psycho gibt es gar nicht. Es wird häufig von Kindern und Jugendlichen als Schimpfwort benutzt, wenn Menschen sich anders verhalten, als es üblich ist. Es gibt allerdings Menschen, die sich auffällig verhalten, weil ihre Seele krank ist und sie schlecht mit ihren Gefühlen, Wahrnehmungen und Phantasien umgehen können. Sie sind „psychisch krank“. Oft haben psychisch erkrankte Menschen aber auch besondere Talente, können zum Beispiel besonders gut rechnen, malen oder sich an Dinge erinnern.

Jan: Hi, Tom.

Tom: (Tom geht ohne ein Wort zu sagen an Jan vorbei)

Mara: Na, bist du abgeblitzt?

Jan: Lass mich in Ruhe.

Mara: Ich dachte, du und Tom ihr seid beste Freunde.

Jan: Hab ich auch gedacht.

Mara: Mach dir nichts draus. Der kriegt sich schon wieder ein.

Jan: Woher willst du das denn wissen?

Mara: Ich war auch schon mal mit meiner besten Freundin verkracht.

Aber so richtig!

Jan: Und dann?

Mara: Habe ich ihr einen Brief geschrieben. Versuchs doch auch mal.

Jan: Niemals!!!

(Fortsetzung folgt ...)

Zwei Rezepte für Leib ...

Mmmh Seelen! Seelen so nennt man im Schwabenland kleine Hefebrote. Früher wurden sie am Feiertag „Allerseelen“ an die Armen verteilt. Heute könnt ihr sie für ein Gute-Laune-Frühstück oder für ein Versöhnungsgeschenk nachbacken ... Viel Spaß!

Das braucht ihr für 4 Seelen:

500 g Dinkelmehl Type 630

30 g frische Hefe

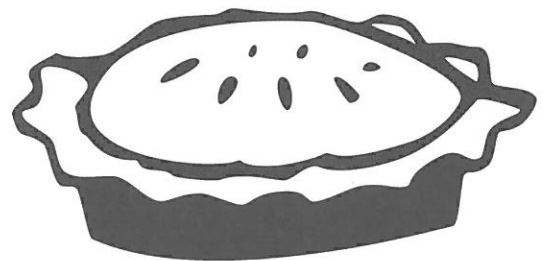
1 TL Zucker

3 – 4 EL lauwarmes Wasser

1 gehäufter TL Salz

300 ml lauwarmes Wasser

Grobes Salz zum Bestreuen:



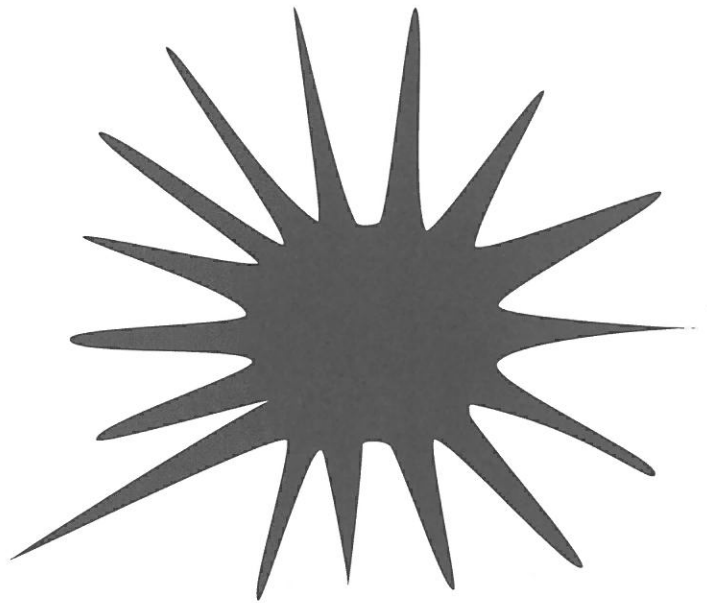
So geht's:

Zuerst die Hefe zusammen mit 1 TL Zucker und ein paar EL lauwarmen Wasser in einer Tasse verrühren. Etwas Mehl darüber streuen und etwa 10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen. Dinkelmehl in eine große Backschüssel geben. Mit der Hand eine tiefe Mulde in das Mehl eindrücken. Ringsum das Salz zum Mehl hinzugeben. In die Mehlvertiefung die vorgegärte Hefe einfüllen. Mit den Knethaken des Rührgeräts verrühren. Dabei 300 ml lauwarmes Wasser hinzugeben. Den Brotteig abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Dann den Teig kräftig durchkneten und etwas Mehl hinzugeben. Den Teig auf die mit Mehl ausgestreute Tischplatte geben und in etwa 4 gleichschwere Teile teilen. Jedes einzelne Teigstück auf der Tischplatte nochmals durchkneten, dabei eine dicke Rolle aus Teig formen. Anschließend das Teigstück am oberen Ende fassen, dadurch zieht sich der Teig zu einer langen dünneren Rolle, in die Form einer Seele von selbst aus (etwa 30 cm lang und 5 cm breit). Die Seelen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 20 Minuten ohne Abdeckung stehen lassen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Zuvor eine feuerfeste Schüssel mit kaltem Wasser auf den Boden der Backröhre stellen. Vor dem Backen die Seelen mit lauwarmem Wasser einstreichen und mit grobem Salz bestreuen. Das Backblech mit den aufgegangenen Seelen in die Mitte der Backröhre einschieben und bei 175 °C, mit Ober/Unterhitze, 35 Minuten backen. **Leeecker!!!**

... und Seele –

Yoga in ungemütlichen Zeiten

Das Unwetter: Ihr sitzt zu zweit hintereinander auf dem Boden. Der/die Vordere zieht die Knie zum Körper, sodass Oberschenkel und Oberkörper sich berühren. Der Rücken ist aufgerichtet und der Kopf ruht auf den Knien. Die Augen sind geschlossen. Der/die Hintere symbolisiert jetzt die Sonne und streicht mit flachen Händen über den Kopf und Rücken des Vorderen, so als würde der Kopf und Rücken von wärmenden Sonnenstrahlen berührt. Plötzlich ziehen Wolken auf und leichte Regentropfen prasseln auf den Kopf und Rücken des Vorderen. (Dazu berührt der Hintere den Körper nur ganz sanft mit den Fingerspitzen). Jetzt wird der Regen stärker und Hagelkörner prasseln auf Kopf und Rücken nieder. (Die Hände zur Faust ballen und den Kopf und den ganzen Rücken abklopfen). Plötzlich reißt der Himmel wieder auf – wuusch – und die Sonne berührt den Vorderen wieder mit ihren warmen Strahlen.



SCHON GEWUSST?

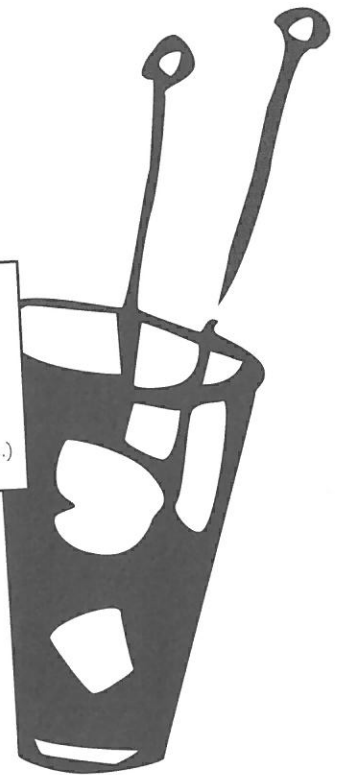
□ Körper und Seele gehören zusammen. Bei schlechten Gefühlen kannst du viele Dinge tun, damit du dich besser fühlst: deine Lieblingsmusik hören, Sport machen oder mit jemanden, den du magst, kuscheln. Probier es einfach aus!



**Bei vielen Gefühlen regiert auch dein Körper.
Zum Beispiel fängst du an zu weinen, wenn du traurig
bist. Fallen dir noch andere Beispiele ein?
Schreibe sie auf.**

Mara versucht Jan zu trösten.
Aber Jan ist noch sauer ... und traurig.
Er weiß nicht, was er machen soll.

(Fortsetzung folgt ...)



Was hilft dir, wenn du dich schlecht fühlst?



Oscar, 11 Jahre:

»Ganz laut Musik hören!«



Yasmin, 9 Jahre:

»Mit jemandem reden!«



Wer kennt die besten Tipps bei schlechter Laune, Frust oder Kummer?

Beim folgenden Spiel werden die besten „Vitamine für die Seele“ gesucht!
Teilt euch in zwei Gruppen und seid kreativ!

Tipps to go!!

- Step 1 Schreibt euren Tipp auf ein Din A4 Blatt. Bitte in großen Buchstaben!
- Step 2 Gruppe A sitzt in der „ersten Reihe“. Gruppe B läuft – einer nach dem anderen – an den Schülern der Gruppe A vorbei. Die Schüler zeigen ihre Tipps den anderen Kindern, dazu halten sie das Blatt hoch.
- Step 3 Gruppe A merkt sich so viele Tipps wie möglich. Und schreibt diese auf die Tafel, sobald die Gruppe B fertig mit dem Laufen ist.
- Step 4 Jetzt wird getauscht. Die Gruppe A ist dran mit den „Tipps to go“.
Wieder wird beobachtet, gemerkt und aufgeschrieben.
- Step 5 Welche Gruppe hat sich die meisten Tipps gemerkt?



**Platz für deine besten Tipps,
wenn deine Freunde schlecht drauf sind:
Vitamine für die Seele – das tut gut!**

„Du lachst immer so nett! Du bist ein guter Fußballer. Du hast schöne Haare! Du bist witzig! Du kannst gut erklären!“ Es tut total gut, wenn jemand nette Sachen zu uns sagt. Da ist so manche schlechte Laune gleich vergessen. Aber es ist mindestens ein genauso schönes Gefühl, jemanden mit Worten aufzuheitern. Denn meistens bekommt man dafür selber ein Lächeln geschenkt. Probiert es einmal aus!

So gehts: Jeder in eurer Klasse zieht einen Zettel mit dem Namen eines Mitschülers. Jetzt bist du dran: Schreibe eine nette Botschaft so wie in dem Beispiel oben und verschenke sie an ihn. Das sind jetzt deine „Seelenvitamine“ für den, den du so nett beschrieben hast.



**Noch mehr Vitamine für eine starke
Seele – schreibt auf, was euch gut tut.**

Alle Tipps, die helfen, sind erlaubt: Von: „Mit Hamster Paul reden“ über „Spaghetti mit Zucker“ bis hin zu echten Profi-Tipps wie „zum Tanz-Training gehen.“

Sammelt alle Tipps an der Tafel!



**SCHON
GEWUSST?**

Singen macht
nicht nur gute Laune,
sondern stärkt Seele und
den Körper. Und: Singen
hält gesund!

Wenn die Seele überschwappt!



Hi Tom,

weil du nicht mit mir reden willst, schreibe ich dir einen Brief.

1. Ich hätte den Ball früher abspielen müssen. Aber du hättest mich nicht treten dürfen. Das hat saueh getan und war wirklich fies von dir! Überhaupt finde ich es blöd, dass du immer gleich so ausflippst!!

2. Es tut mir leid, dass ich Psycho zu dir gesagt habe. Sorry!

3. Ich will wieder dein Freund sein und mit dir Fußball spielen. Denn mit Dir macht alles einfach viel mehr Spaß.

Was sagst du?

Dein Jan

(Fortsetzung folgt ...)

Manche Gefühle möchten wir nicht mit jedem teilen. Das ist okay. Wenn du sicher sein willst, dass private Briefe auch privat bleiben, brauchst du eine gute Geheimschrift. Wie zum Beispiel die Caesar-Verschlüsselung. Und so funktioniert sie:

Jeder Buchstabe im Alphabet wird durch den Buchstaben ersetzt, der im Alphabet 3 Stellen weiter rechts liegt. Der Schlüssel für diesen Code sieht so aus:

| | |
|--------|--|
| Klar | A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z |
| Geheim | D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z A B C |

Ich heiße Tom wird so zu: **LFK KHLVVH WRP.**

Natürlich kannst du jeden Buchstaben im Alphabet auch durch den Buchstaben ersetzen, der im Alphabet 4, 7 oder 11 Stellen weiter rechts liegt. So kannst du deine ganz persönliche Geheimschrift erfinden. Du musst nur darauf achten, dass Derjenige, der deine Nachrichten lesen soll, mit dem gleichen Buchstaben beginnt. Sonst kann er sie ja nicht entziffern.



Schreibe den Schlüssel für deine Geheimschrift.

Verfasse eine Nachricht an deinen besten Freund oder deine beste Freundin.
Vergiss nicht, ihn/sie in den Code einzuweihen!

Klar
Geheim

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

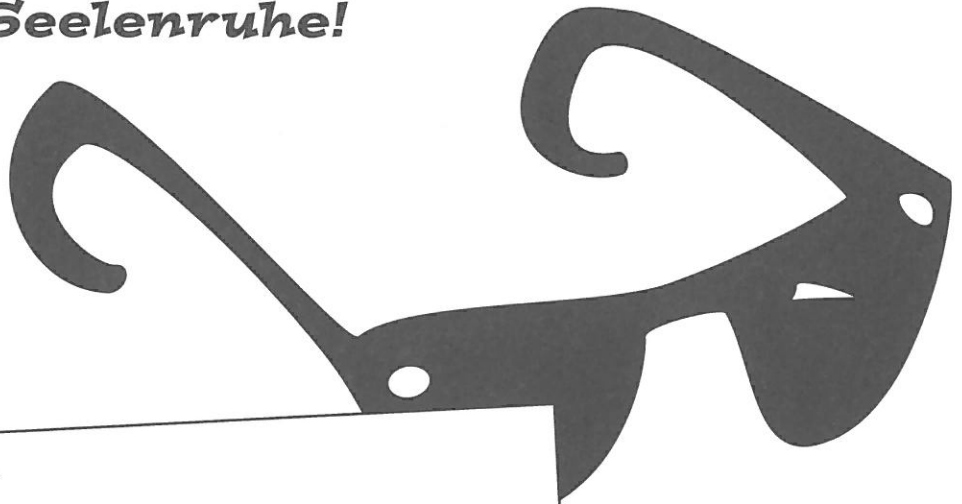


SCHON GEWUSST?

Eine weitere gute Möglichkeit, geheime Botschaften zu verschlüsseln, ist unsichtbare Tinte. Dazu brauchst Du eine Zitrone, ein Schälchen, einen Pinsel und Papier. Die Zitrone halbieren und über dem Schälchen auspressen. Mit dem Pinsel und dem Zitronensaft die Botschaft auf das Papier schreiben. Nachdem die „Geheimtinte“ getrocknet ist, kann keiner mehr sehen, was auf dem Papier steht! Um die Botschaft wieder sichtbar zu machen, legst du das Papier auf einen Toaster. Die Wärme lässt die Schrift erscheinen.



**Wer kennt noch eine andere Geheimschrift?
Sammelt Sie an der Tafel.**



Rs Tkx,

1. Oc gkb psoc fyx wsb nsmr je dbodox.
2. Goxx oc nsmr xobfd, boqo smr olox xsmrd worb cy ypd kep. xk tk, smr fobcemrc goxsqcdoxc.
3. Xoeoc Wkdmr? Wybqox sx nob qbyccox zkeco?

Nosx DYW

Z.C. Qocd ne je Wkbkc Qolebdcckq?

(Fortsetzung folgt ...)



**Kannst du den Brief entschlüsseln?
Was schreibt Tom? Benutze den Schlüssel
und schreibe den Brief in dein Heft!**

| | |
|--------|--|
| Klar | A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z |
| Geheim | K L M N O P Q R S T U V W X Y Z A B C D E F G H I J |



**Tom und Jan haben einen Weg gefunden,
ihren Streit zu begraben. Wie findet ihr die Idee
mit dem Brief? Überlegt gemeinsam. Wem gefällt
die Idee und wem nicht? Begründet eure Meinung.**

P. S. Mit Freunden Geheimnisse zu teilen, ist eine gute Sache. Es gibt aber auch schlechte Geheimnisse, die du auf keinen Fall für dich behalten solltest. Meistens sagt dir dein Gefühl dann sehr deutlich, dass etwas nicht in Ordnung ist. Zum Beispiel, wenn jemand einen anderen ständig ärgert, wenn dir etwas Angst macht oder du denkst, dass daraus eine gefährliche Situation entstehen könnte. Dann ist es total wichtig, dass du dich einer guten Freundin oder einem Freund anvertraust – das kann ein Kind oder ein Erwachsener sein! Du bist dann kein Verräter, sondern jemand, der Verantwortung übernimmt. Und das ist sehr mutig.



SCHON GEWUSST?

Briefe schreiben ist eine Möglichkeit, um sich wichtige Dinge zu erzählen. Aber es gibt noch viele andere. Zum Beispiel:

Rauchzeichen. Schon vor 350000 Jahren haben sich Menschen mit Hilfe einer Zeichenfolge von Rauch und Nicht-Rauch über weite Entfernungen verständigt. Auch wenn ein Papst gewählt wird, spielen Rauchzeichen noch heute eine große Rolle. Nachrichtentrommeln werden bereits seit Jahrhunderten von Dschungelvölkern verwendet. Vor allem in Afrika entstanden eigene Trommelsprachen. Mittlerweile sind daraus auch eigene Musikstile entstanden.

Brieftauben überbrachten schon im alten Ägypten Nachrichten. Sie legen Strecken von bis zu 1000 Kilometern mit einer Höchstgeschwindigkeit von etwa 120 Stundenkilometern zurück.

E-Mail, SMS und Chat werden heute besonders gerne und oft benutzt – ganz einfach, weil sie so schnell beim Empfänger sind ...

Das Fadentelefon erfand der chinesische Philosoph Kung-Foo Whing im Jahr 968. Er verband zwei Zylinder aus Bambusrohr mit einem straff gespannten Faden. Ein Zylinder diente als Mikrofon, der andere als Lautsprecher.



Bastelt ein Fadentelefon. Ihr braucht dazu zwei Dosen oder Joghurtbecher und eine feste Schnur.



Tom ist eigentlich ein prima Typ. Aber wenn er sich ärgert, dann macht er Sachen, die er selbst nicht gut findet. Freunde treten zum Beispiel. Jan ist eher der ruhige Typ. Er geht Streit eher aus dem Weg. Aber wenn es ihm reicht, dann kann er auch verletzen – meistens mit Worten.
Mara sieht die Dinge meistens gelassen. Bevor sie sich auf einen Streit einlässt, zieht sie sich lieber zurück.

**Und du? Wie ist es mit dir?****Heiter bis motzig – welcher Typ bist du?**

Deine beste Freundin / dein bester Freund ist einfach toll! Mutig, außerdem supergut im Sport und dann auch noch lustig! Das ...

- ☐ Finde ich manchmal einfach nur anstrengend.
Aber beste Freunde sind beste Freunde.
- ☐ Das ist für mich okay. Ich habe auch meine Stärken.
- ☐ Zeigt mir mal wieder, was ich doch für ein Loser bin.

Du hast eine Arbeit geschrieben und kein gutes Gefühl. So gehst du vor:

- ☐ Erstmal chillen. Meistens ist es am Ende gar nicht so schlimm.
- ☐ Ich habe sowieso nie ein gutes Gefühl bei Klassenarbeiten.
- ☐ Ich überprüfe, ob ich wirklich so viele Fehler gemacht habe.

Deine beste Freundin / dein bester Freund will sich dein neues Waveboard leihen. Du willst es aber nicht hergeben! Du sagst ...

- ☐ Ich würde es dir ja geben, aber meine Eltern erlauben es nicht.
- ☐ Kommt nicht in Frage. Brauche ich selbst.
- ☐ OK. Aber gib es mir morgen zurück.

Deine Mutter nervt. Ständig fragt sie dich über deine Freunde und dein Leben aus. Du sagst zu ihr:

- ☐ Lass mich in Ruhe! Du nervst.
- ☐ Du sagst gar nichts. Und lässt sie reden.
- ☐ Mach dir keine Sorgen. Wenn es etwas Wichtiges gibt, werde ich es dir schon erzählen.

Deine beste Freundin / dein bester Freund schenkt dir zum Geburtstag ein grauenhaftes T-Shirt. Wie reagierst du?

- ☐ Ich sage danke und verstecke es ganz hinten in meinem Schrank.
- Ich gebe Würgelaute von mir und zeige es den anderen Gästen
- ☐ Ich bedanke mich erst mal und frage später, ob man das T-Shirt vielleicht umtauschen könnte

Du beobachtest zufällig, wie deine Freunde einem Klassenkameraden einen bösen Streich spielen. Sie bitten dich, niemand davon zu erzählen. Wie verhältst du dich?

- ☐ Ich finde den Streich zwar nicht lustig, aber halte mich da raus. Ich bin doch kein Verräter!
- Ich warne sie genau einmal, damit aufzuhören und die Sache in Ordnung zu bringen.
- ☐ Ich frage jemanden, den ich kenne um Rat, ohne die Namen meiner Freunde zu erwähnen.

Auswertung: Welches Symbol hast du besonders oft angekreuzt?

= **Typ Löwe**

Zweifel, Angst oder Zögern ... Du doch nicht! Du traust dir viel zu und das ist toll. Aber ... auch andere haben gute Ideen.

Tipp: Ab und zu ruhig mal die anderen machen lassen. Du wirst sehen, das kommt ganz bestimmt gut an.

☐ = **Typ Pinguin**

Du kannst viele Dinge, zum Beispiel ein guter Freund sein. Manchmal traust du dir aber zu wenig zu. Oder du überlässt anderen den Vortritt – auch bei Dingen, die du selbst gerne tun oder haben möchtest. Manchmal fällt es dir schwer, deine Meinung zu vertreten.

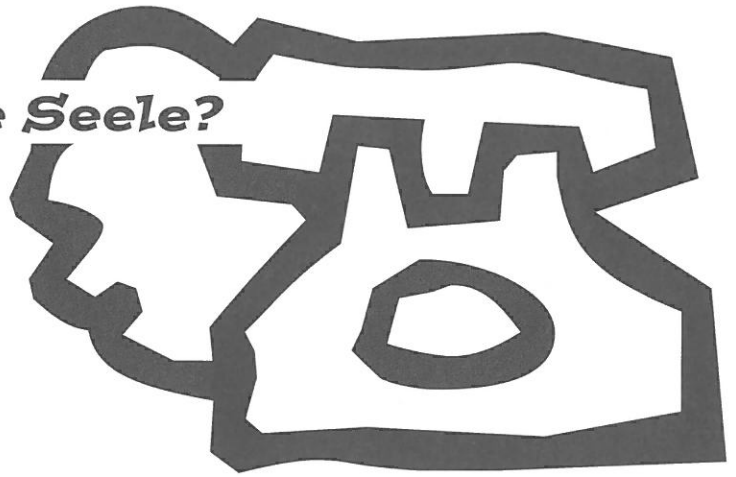
Tipp: Überlege dir eine Sache, die dir wirklich wichtig ist und setz dich für sie ein. Du wirst staunen, was du alles erreichen kannst!

☐ = **Typ Chamäleon**

Du kannst dich gut einschätzen und kommst mit den meisten Situationen prima klar. Deshalb kannst du auch oft nicht verstehen, wenn andere sich Stress machen.

Tipp: Ruhig mal Farbe bekennen. Auch du darfst mal unbequem sein oder schlechte Laune haben. Und auch streiten. Das kann manchmal sogar richtig Spaß machen.

Erste Hilfe für die Seele?



Geht dir das auch so? Eigentlich hast du viele gute Ideen, und wenn deine Freunde Kummer haben, fällt dir immer etwas ein, womit du sie trösten kannst. Nur wenn es dir selbst mal nicht so gut geht, weißt du nicht, was du machen sollst. Dann ist dieser Notfallplan genau das Richtige für dich. Hier kannst du eintragen, was dir in schwierigen Situationen weiterhilft. Den fertigen Plan einfach ausschneiden und an einem sicheren Ort „vergraben“: in deiner Schreibtischschublade, deinem Tagebuch oder deiner Lieblingssocke.

Mein Plan für alle Fälle

Mit wem kann ich reden?

Oma, Opa, Tante, Onkel, der beste Freund von Papa, deine Trainerin, deine Lehrer, natürlich deine Eltern, dein bester Freund oder deine beste Freundin.

Ich rede mit

Was werde ich machen?

Lieblingsmusik anschalten, Tagebuch schreiben, kicken gehen, eine Runde schreien, tanzen, malen ...

Das mache ich

Wen werde ich anrufen?

Name und Telefonnummer:

Hier gibt es Rat vom Profi

(kostenlos, vertraulich und ohne, dass du deinen Namen nennen musst)

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“:

0800-1110333, montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr.

**Hier findest du spannende Geschichten von
Monstern, Seelenvögeln und dem besten Papa der Welt:**

Michal Snunit / Na'ama Golomb

Der Seelenvogel

Carlsen Verlag

Erdmute von Mosch

Mamas Monster

Verlag Balance Buch + Medien

Kerstin Trostmann / Rolf Jahn

Der beste Vater der Welt

Verlag Balance Buch + Medien

Kirsten Boie

Mit Kindern redet ja keiner

Fischer Verlag

Irene Stratenwerth / Thomas Bock

Die Bettelkönigin

Verlag Balance Buch + Medien

Silvia Schneider / Susanne Bohrer

Nur keine Panik. Was Kids über Angst wissen sollten

Karger Verlag

Angelika Bartram / Jan Uwe Rogge

Kleine Helden, Riesenwut. Geschichten die stark machen

Rororo Verlag



**SCHON
GEWUSST?**

Wie wäre es mit einer SOS-BOX? Da hinein packst du alles, was dir gut tut, was dich tröstet und dir hilft, dich wieder besser zu fühlen. Das kann dein Lieblingskuschelpulli sein, dein Lieblingscomic oder eine CD, die du besonders gerne hörst. Oder aber der Zettel mit deinem „Seelenbalsam“, den du von einem Mitschüler bekommen hast.