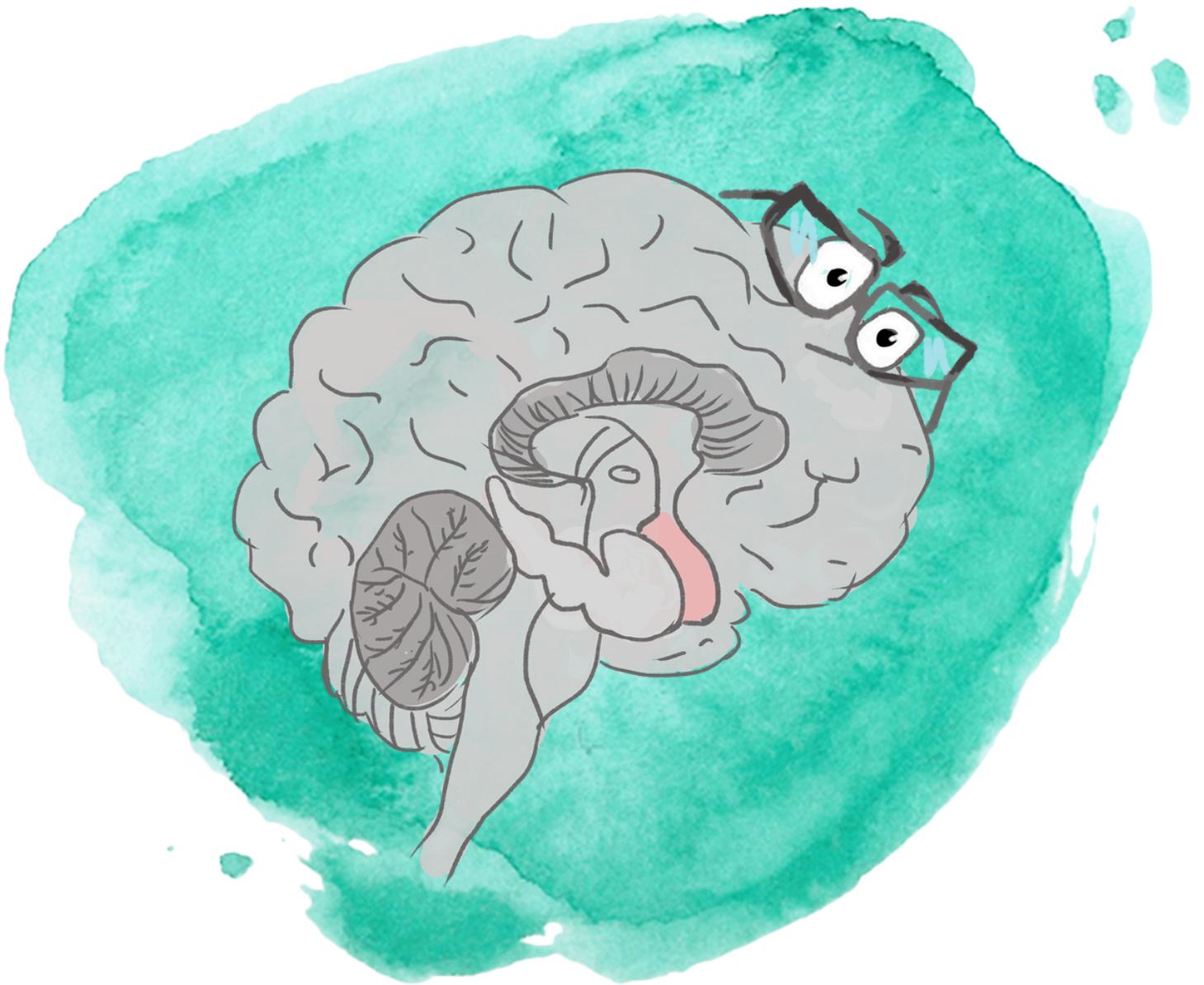


Drei Gehirnteile





Bist du jemals aufgewacht und hast gedacht: "Ich möchte heute nicht in die Schule!?"	12
Ben hatte heute einen dieser Tage. Doch dank Herrn Müller, Bens Lehrer, würde sich diese Einstellung für immer ändern.	14
"Okay, alle zusammen", sagte Herr Müller. "Legt eure Bücher weg. Heute werden wir etwas tun, das nichts mit Büchern zu tun hat."	25
Die Klasse jubelte. Sie legten ihre Bücher weg.	33
"Heute lernen wir etwas über das Gehirn", sagte Herr Müller.	43
Die ganze Klasse seufzte enttäuscht. Herr Müller lachte.	55
"Ist das Gehirn langweilig?"	63
"Darüber zu lernen, ja!", sagte Amara.	63
Herr Müller lächelte. "Nach dem heutigen Tag wirst du deine Meinung ändern. Euer Gehirn ist besser als selbst der stärkste und schnellste Computer der Welt. Und heute lernen wir drei Teile des Gehirns kennen, die ihr jeden Tag benutzt."	73
Ben und der Rest der Klasse setzte sich auf. Jetzt wurde es schon interessanter.	81
"Ich werde Fußball als Beispiel nehmen. Was brauchst du, um in einem Team zu spielen?"	85
"Einen Spielplan", sagte Ben.	91
"Eine Anzeigetafel", sagte Amara.	91
"Einen wirklich guten Trainer", sagte Conrad.	102
"Ihr habt Recht", sagte Herr Müller. Ihr braucht all diese Dinge und mehr. Unser Gehirn ähnelt einem Fußballspiel mehr als ihr glauben könnt. Lasst uns über den Spielplan nachdenken. Müssen sich die Spieler an den Spielplan erinnern, um das Spiel zu gewinnen?"	102
Die Klasse nickte.	113
„Der Teil des Gehirns, der für die Erinnerung zuständig ist, wird Hippocampus genannt. Nehmt euren Zeigefinger und legt ihn direkt hinter eure Ohren. Dort befindet sich der Hippocampus. Um sich an den Hippocampus zu erinnern, könnt ihr euch ein afrikanisches Nilpferd vorstellen, das als Fußballspieler verkleidet ist.“	125
Die Klasse lachte.	130
	143
	144
	156
	159
	163
	167
	173
	185
	195
	205
	215
	218
	229
	238
	250
	259
	265
	268



„Stell dir das jetzt vor: Die Verteidigung verliert für einen Moment die Konzentration und das andere Team schießt ein Tor. Du schaust auf die Anzeigetafel und siehst 1 : 0 für die anderen. In 2 Minuten ist das Spiel zu Ende. Was geschieht?“ "Ich würde in Panik geraten!" sagte Stephan.	280 292 307 317
"Auf keinen Fall möchte ich das Spiel verlieren!"	325
"Genau. Und der Teil des Gehirns, der in Panik gerät, heißt Amygdala. Es wird auch Eidechsenhirn genannt, weil es in fast allen Lebewesen vorkommt.	338 348 349
Es hilft allen Lebewesen, am Leben zu bleiben. Wenn sie in einen Kampf geraten, werden die Emotionen wild, weil das Überleben in Frage gestellt wird. Die Amygdala bringt uns dazu, Maßnahmen zu ergreifen, wenn wir in Gefahr sind. Kämpfen, flüchten oder einfrieren. Wir wehren uns, rennen weg oder verharren und hoffen, dass die Gefahr vorübergeht. "	362 372 382 393 403 404
Ben kicherte. "Aber ein Fußballmatch zu verlieren, bedeutet nicht, dass du in Gefahr bist."	414 418
"Für die Amygdala schon", sagte Herr Müller. „Für diesen Teil des Gehirns kann fast alles gefährlich sein. Nehmt euren Zeigefinger und legt ihn hinter eure Ohren. Stellt euch vor, ihr geht mit den Fingern tief in die Mitte eures Gehirns. Dort ist die Amygdala. "	429 439 455 464
"Brauchen wir wirklich die Amygdala?" fragte Zelda.	471
„Die brauchen wir sogar unbedingt. Ohne die Amygdala hätten unsere Vorfahren nicht überlebt." Zelda nickte.	481 486



"Denken wir jetzt wieder an unser Fußballspiel. Es sind noch zwei Minuten. Die andere Mannschaft führt. Alle Spieler spüren den Druck. In diesem Moment ruft der Trainer die Mannschaft zusammen. Er sagt: "Macht euch keine Sorgen. Wir können das Spiel noch gewinnen. Die Verteidiger des anderen Teams sind müde. Bleibt am Ball, sie werden einen Fehler machen. "Die Spieler hören aufmerksam zu und folgen den Anweisungen des Trainers. Eine Minute später erzielt das Team einen Ausgleich! Und bevor der letzte Pfiff ertönt, macht die Verteidigung der anderen Mannschaft einen weiteren Fehler und die Stürmer eurer Mannschaft erzielen das Siegtor!"	497 508 518 529 540 551 561 572 581 585
Die Klasse brach in Jubel aus. Dann lachten sie. Es war nicht einmal ein richtiges Spiel und sie konnten die Emotionen spüren!	599 607
„Nehmt eure Finger und legt sie auf eure Stirn. Der Coach ist wie der präfrontale Kortex. Dieser Teil des Gehirns ist verantwortlich für das Denken und die Entscheidungen, die es aus all seinem Denken trifft. Wenn ihr über diese drei Teile des Gehirns Bescheid wisst, werdet ihr euch der Entscheidungen, die ihr jeden Tag trifft, immer mehr bewusst. In den nächsten Wochen werde ich euch beibringen, wie ihr Freundschaft mit eurem Gehirn schließt, damit ihr das Leben haben könnt, das ihr haben möchtet. "	621 630 641 653 664 674 684 689
"Whoa", sagte Ben. Er hatte heute keine Lust auf die Schule, aber er war so froh, dass er doch gekommen war. Er wollte unbedingt Freundschaft mit seinem Gehirn schließen.	702 713 718

Lerne dein Gehirn kennen!



Welche Einstellung hatte Ben zu Beginn des Tages gegenüber der Schule?

Wie reagierte die Klasse, als Herr Müller ankündigte, dass sie nichts mit Büchern machen würden?

Was verglich Herr Müller das Gehirn mit, um es anschaulicher zu erklären?

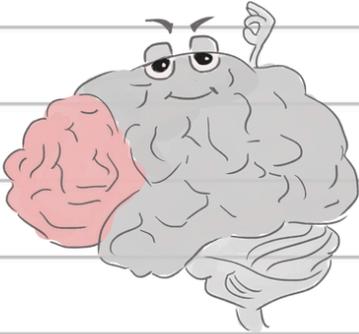
Welche Rolle spielt die Amygdala im menschlichen Überleben?

Wie fühlt sich Ben nach Herrn Müllers Unterrichtsstunde?

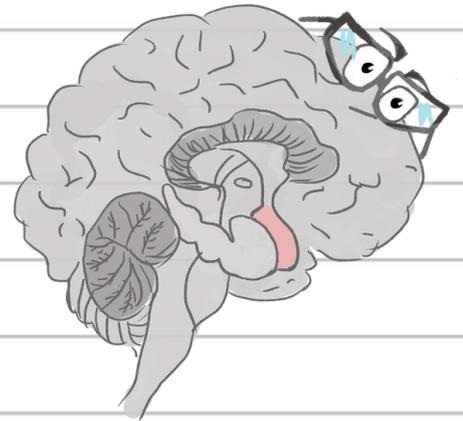


Drei wichtige Gehirnteile: für was sind sie zuständig?

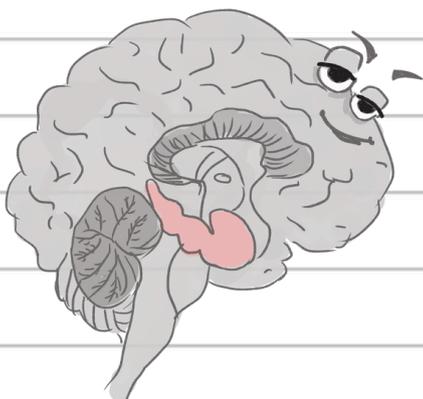
Präfrontaler Kortex



Amygdala

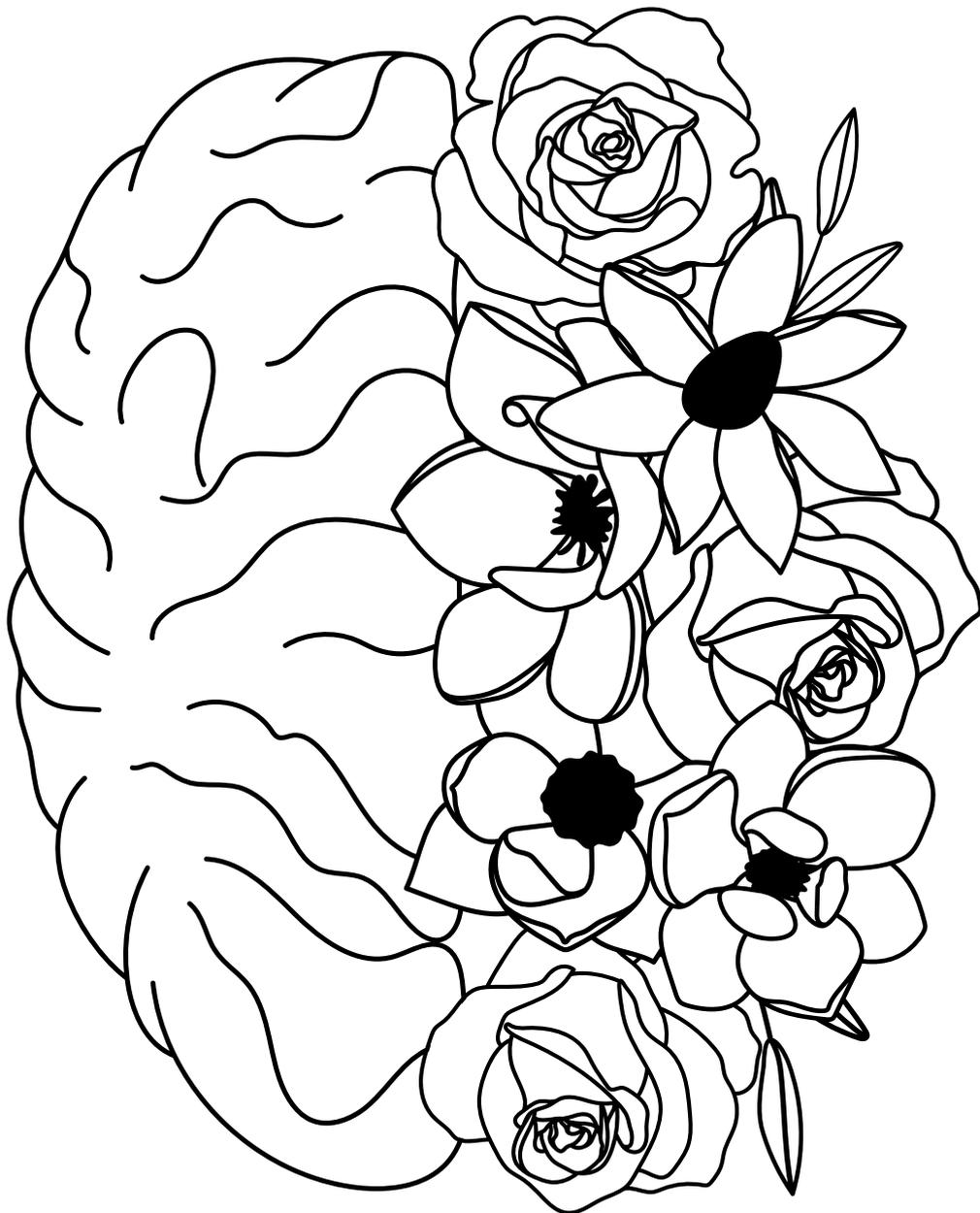


Hippocampus

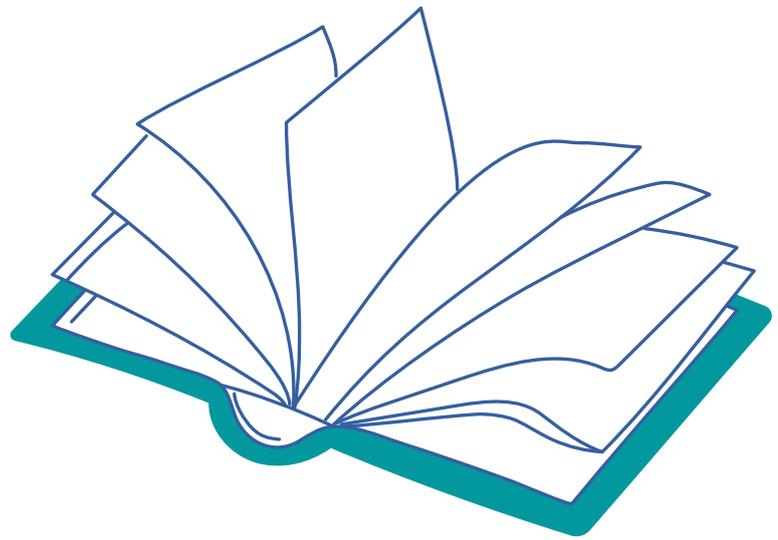




DAS GEHIRN IST WIE
EIN GARTEN, DER MIT
GEDANKEN BESÄT
WIRD.



Protokoll



Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
-------	-------	-------	-------

Anzahl Wörter, die in einer Minute gelesen worden sind.

--	--	--	--

Anzahl Wörter, die falsch gelesen wurden (vom Total subtrahieren)

--	--	--	--

Anzahl Wörter, die korrekt gelesen wurden.

--	--	--	--

Unterschrift

--

Zurück am:

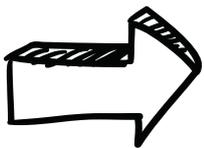
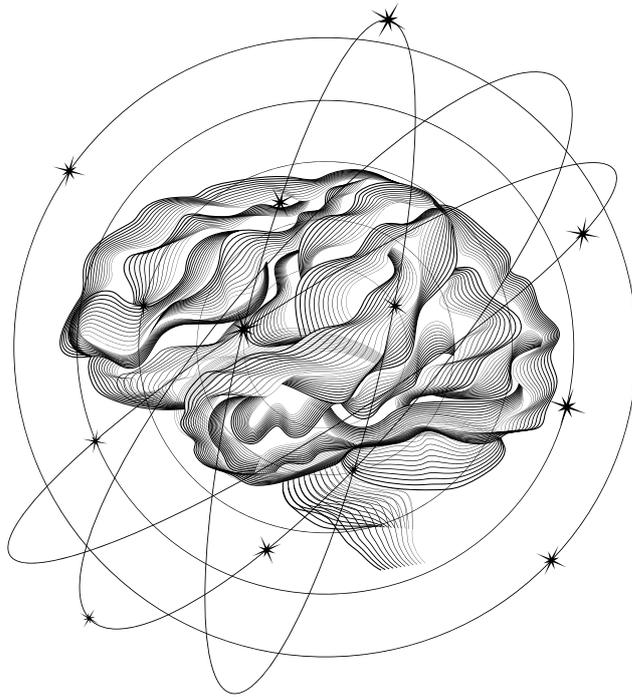
--

Für dich als Lehrkraft



Fragen für ein gemeinsames Gespräch nach der Geschichte:

1. Warum hat Herr Müller beschlossen, heute etwas über das Gehirn zu erzählen?
2. Welche Teile des Gehirns wurden mit welchen Funktionen erklärt?
3. Warum wird der Hippocampus als "Erinnerungs-Nilpferd" bezeichnet?
4. Wie reagiert die Amygdala in einer Situation, in der Gefahr droht?
5. Warum ist die Amygdala wichtig für unser Überleben?
6. Welche Bedeutung hat der präfrontale Kortex für das Denken und Entscheidungen?
7. Wie hat Herr Müller die Funktion des präfrontalen Kortex mit dem Verhalten der



Welche drei Fragen zur Geschichte kannst du stellen, um zu überprüfen, ob jemand die Geschichte verstanden hat? Stelle deine Fragen deinem Schulternachbarn oder deiner Schulternachbarin.

Entspannungsreise: Drei Gehirnteile



Suche dir aus, wie du es dir für die heutige Fantasiereise bequem machen möchtest. Sitzt oder liegst du dabei lieber? Wofür auch immer du dich entscheidest, fühl dich wohl und entspanne dich, denn dieser Moment ist genau dein Moment. Atme tief ein und aus.

Erlaube dir, in dem Raum anzukommen, in dem du dich befindest. Achte auf die Geräusche um dich herum. Beachte, was du siehst. Was genau kannst du zuerst sehen? Und was kannst du hören? Was siehst und hörst du zum ersten Mal? Alles um dich herum kann neu sein ... und du kannst eine neue Wertschätzung für die Dinge bekommen, die wir die ganze Zeit als selbstverständlich sehen, hören und fühlen.

Schließe nun deine Augen und atme tief durch. Lasse die Luft deine Lungen füllen. Lasse sie sanft einströmen, so wie du es schon geübt hast. Atme so, dass es für dich von ganz alleine geht, so, dass sich alles ganz natürlich anfühlt. Lass es natürlich sein.

Mache jetzt eine Reise in dein Gehirn. Stell dir vor, du siehst es. In der Geschichte hast du bereits einige Teile deines Gehirns kennengelernt. Stelle dir nun vor, du siehst jetzt jedes dieser Teile.

Stelle dir als Erstes vor, dass du den Hippocampus siehst. Dies ist der Teil deines Gehirns, der dir hilft, dich zu erinnern. Es befindet sich in der Nähe deiner Ohren, auf dem Weg zum unteren Teil deines Gehirns. Stelle dir vor, es leuchtet in deiner Lieblingsfarbe.

Stelle dir nun vor, du atmest die Luft in diesen Teil deines Gehirns ein. Jedes Mal, wenn du einatmest, leuchtet es noch heller auf. Mit jedem dieser Atemzüge wird dein Gedächtnis noch stärker. Du kannst sogar anfangen, dich an Dinge zu erinnern, von denen du dachtest, du hättest sie vor langer Zeit vergessen. Das ist okay. Lass diese Gedanken wie zuvor wie Wolken sein. Sie müssen dir nicht folgen. In gewisser Weise kehren sie immer zum Himmel zurück, zu dir.

Nimm dir einen Moment Zeit, um hier zu atmen und was auch immer du siehst, akzeptiere es.

Gut gemacht.

Jetzt besuchen wir die Amygdala.





Dies ist der Teil tief im Inneren deines Gehirns. Es ist wie eine Nuss in einer Schale. Wenn du es verfolgen müsstest, wäre es zwischen deinen Ohren, in der Mitte deines Kopfes. Stelle dir vor, du atmest in diesen Teil deines Gehirns ein. Und wieder leuchtet es in deiner Lieblingsfarbe.

Beachte bei jedem Atemzug, wie er immer heller leuchtet. Dieser Teil deines Gehirns ist für all deine Gefühle und Reaktionen verantwortlich. Achte darauf, dass du umso mehr Emotionen spüren kannst, je heller es wird. Und je mehr du deine Emotionen spürst, desto mehr bemerkst du, wie dein Körper fast etwas tun möchte.

Vielleicht will er zucken. Vielleicht will er sich bewegen. Was auch immer du bemerkst, lächle einfach leise darüber. Du musst in diesem Moment nichts anderes tun, als zu bemerken, was auf dich zukommt.

Atme weiter und schau was passiert. Wenn irgendwelche Gedanken deine Aufmerksamkeit erregen, lächle sie an und beobachte, wie sie ihren Weg gehen. Atme langsam weiter. Geniesse es.

Gut.

Jetzt besuchen wir den präfrontalen Kortex unseres Gehirns. Dies ist der Teil deines Gehirns, der sich hinter deiner Stirn befindet. Er ist groß und stark und leuchtet beim Einatmen wieder in deiner Lieblingsfarbe oder in einer beliebigen Farbe auf.

Achte darauf, wie er aufleuchtet. Dies ist der Teil deines Gehirns, mit dem du klar und frei denken kannst. Es ist der Teil deines Gehirns, der dir dabei hilft, Entscheidungen zu treffen. Beobachte ihn beim Einatmen, wie er immer heller leuchtet.

Beachte beim Leuchten, wie klar du in diesem Moment denken kannst. Es ist, als ob du so viel mehr weißt, als du jemals zuvor gewusst hast. Dies liegt daran, dass dir deine Gefühle und Emotionen derzeit nicht im Weg stehen.

Verlasse jetzt dein Gehirn und kehre zu deinem Körper zurück, zurück zu dir.

Genieße diesen Moment. Beachte, wie die Ruhe in deinem Körper zu wachsen beginnt. Lasse sie sich über deinen ganzen Körper ausbreiten und fühle dich ruhig und stark wie ein verwurzelter Baum.

Atme weiter. Genieße jeden Atemzug noch mehr als den letzten.

Und wenn du bereit bist, öffne deine Augen und fühle dich erfrischt.



Fragen für ein gemeinsames Gespräch nach der Entspannungsreise:

1. Welche Teile des Gehirns werden in der Fantasiereise besucht und was ist ihre Funktion?
2. Welchen Teil berührt Ben?
3. Wo befindet sich der präfrontale Kortex? Berühre ihn.
4. Weshalb kann der präfrontale Kortex manchmal nicht klar denken?
5. Was sagst du der Amygdala, um sie zu beruhigen?
6. Warum wird das Ein- und Ausatmen während der Fantasiereise betont?
7. Wie kann die Fantasiereise dazu beitragen, die Konzentration zu verbessern?
8. Wie kann die Fantasiereise helfen, Stress und Angst zu reduzieren?





Fünf kurze mentale Reise für das Morgenritual:

Mentale Reise 1: Der Gehirn-Abenteuerpark

Setzt euch bequem hin, atmet tief ein... und aus. Noch einmal tief einatmen... und langsam ausatmen. Schließt eure Augen, wenn ihr möchtet, oder schaut einfach auf einen Punkt vor euch.

Stellt euch vor, ihr seid in einem Abenteuerpark. Es gibt drei besondere Bereiche, die ihr besuchen könnt. Der erste Bereich ist der Kortex-Turm. Dieser Turm ist wie ein schlauer Chef, der euch hilft, klare Gedanken zu fassen und gut zu planen. Stellt euch vor, ihr klettert den Turm hinauf. Mit jedem Schritt werdet ihr klüger und könnt euch besser konzentrieren.

Nun geht ihr zum zweiten Bereich, dem Amygdala-Labyrinth. Hier gibt es einen mutigen Wachhund, der euch beschützt. Manchmal bellt er laut, um euch vor Gefahren zu warnen. Aber heute lernt ihr, wie ihr ihn beruhigen könnt, damit er nur bellt, wenn es wirklich notwendig ist. Atmet tief ein... und aus. Spürt, wie sich euer Wachhund entspannt und leiser wird.

Der dritte Bereich ist die Hippokampus-Bibliothek. In dieser riesigen Bibliothek sind all eure Erinnerungen gespeichert. Ihr könnt durch die Regale gehen und euch an die schönen Momente erinnern. Nehmt ein Buch aus dem Regal und blättert darin. Seht all die wunderbaren Erinnerungen, die ihr erlebt habt.

Wenn ihr bereit seid, kommt langsam zurück in den Raum. Atmet tief ein... und aus. Öffnet eure Augen. Jetzt seid ihr bereit, euren Tag voller Abenteuer und Wissen zu beginnen.



Mentale Reise 2: Der Gehirn-Coach

Setzt euch bequem hin und atmet tief ein... und aus. Noch einmal tief einatmen... und langsam ausatmen. Schließt eure Augen, wenn ihr möchtet, oder schaut einfach auf einen Punkt vor euch.

Stellt euch vor, ihr seid auf einem Fußballfeld. Ihr seid im Team und das Spiel hat gerade begonnen. Euer Trainer, der präfrontale Kortex, gibt euch klare Anweisungen. Ihr plant eure Spielzüge sorgfältig und erinnert euch an die Taktiken, die ihr geübt habt. Atmet tief ein... und aus. Spürt, wie ihr konzentriert und bereit seid.

Jetzt passiert etwas Unerwartetes. Die andere Mannschaft schießt ein Tor. Eure Amygdala, der Wachhund, bellt laut. Ihr spürt den Druck und die Angst, das Spiel zu verlieren. Atmet tief ein... und aus. Hört, wie euer Trainer euch beruhigt und euch daran erinnert, ruhig zu bleiben und weiterzuspielen.

Euer Hippokampus, das große Bücherregal, hilft euch, euch an alle erfolgreichen Spielzüge zu erinnern. Ihr wisst, dass ihr das Spiel noch gewinnen könnt. Ihr spielt weiter und konzentriert euch auf eure Taktik. Am Ende des Spiels gewinnt ihr, weil ihr ruhig geblieben seid und auf euren Trainer gehört habt.

Atmet tief ein... und aus. Öffnet langsam eure Augen. Jetzt seid ihr bereit, den Tag wie ein Gewinner zu beginnen.

Mentale Reise 3: Der Gedankengarten

Setzt euch bequem hin und atmet tief ein... und aus. Noch einmal tief einatmen... und langsam ausatmen. Schließt eure Augen, wenn ihr möchtet, oder schaut einfach auf einen Punkt vor euch.

Stellt euch vor, ihr seid in einem wunderschönen Garten. Dies ist euer ganz persönlicher Gedankengarten. In diesem Garten gibt es Blumen, die für eure glücklichen Gedanken stehen, und kleine Unkrautpflanzen, die für eure Sorgen stehen.

Beginnt damit, die wunderschönen Blumen zu betrachten. Seht, wie sie in allen Farben blühen und einen angenehmen Duft verströmen. Diese Blumen sind eure glücklichen Erinnerungen und positiven Gedanken.

Nun seht euch die kleinen Unkrautpflanzen an. Diese stehen für eure Sorgen und Ängste. Stellt euch vor, ihr nehmt behutsam jedes Unkraut heraus und legt es in einen Korb. Mit jedem Unkraut, das ihr entfernt, wird euer Garten schöner und friedlicher.

Atmet tief ein... und aus. Spürt, wie euer Garten aufblüht und frei von Sorgen ist. Jetzt habt ihr einen wunderschönen, ruhigen Platz in eurem Kopf, zu dem ihr jederzeit zurückkehren könnt.

Wenn ihr bereit seid, kommt langsam zurück in den Raum. Atmet tief ein... und aus. Öffnet eure Augen. Jetzt seid ihr bereit, euren Tag friedlich und positiv zu beginnen.



Mentale Reise 4: Der Mutige Bergsteiger

Setzt euch bequem hin und atmet tief ein... und aus. Noch einmal tief einatmen... und langsam ausatmen. Schließt eure Augen, wenn ihr möchtet, oder schaut einfach auf einen Punkt vor euch.

Stellt euch vor, ihr seid ein mutiger Bergsteiger. Vor euch ragt ein hoher Berg auf, der eure täglichen Herausforderungen symbolisiert. Ihr habt alle Ausrüstungen dabei, die ihr braucht: einen Rucksack mit Proviant, starke Seile und bequeme Schuhe.

Ihr beginnt euren Aufstieg. Schritt für Schritt erklimmt ihr den Berg. Jeder Schritt bringt euch näher zum Gipfel und symbolisiert eure Fortschritte und Erfolge. Atmet tief ein... und aus. Spürt, wie stark und mutig ihr seid.

Auf halbem Weg begegnet ihr einem Hindernis. Das ist eure Amygdala, die euch vor Gefahren warnen will. Ihr hört auf euren inneren Coach, den präfrontalen Kortex, der euch sagt, dass ihr sicher seid und weiterklettern könnt. Ihr findet einen sicheren Weg um das Hindernis herum. Weiter oben erinnert ihr euch an all die Herausforderungen, die ihr bereits gemeistert habt. Euer Hippokampus hilft euch, euch an diese Erfolge zu erinnern und gibt euch Zuversicht. Schließlich erreicht ihr den Gipfel und seht die wunderschöne Aussicht. Ihr fühlt euch stolz und glücklich.

Wenn ihr bereit seid, kommt langsam zurück in den Raum. Atmet tief ein... und aus. Öffnet eure Augen. Jetzt seid ihr bereit, eure täglichen Herausforderungen mit Mut und Zuversicht zu meistern.

Mentale Reise 5: Der Zauberwald der Ruhe

Setzt euch bequem hin und atmet tief ein... und aus. Noch einmal tief einatmen... und langsam ausatmen. Schließt eure Augen, wenn ihr möchtet, oder schaut einfach auf einen Punkt vor euch.

Stellt euch vor, ihr betretet einen magischen Wald. Dies ist der Zauberwald der Ruhe. Die Bäume sind hoch und ihre Blätter flüstern beruhigend im Wind. Vögel singen leise Lieder und alles um euch herum strahlt Frieden und Gelassenheit aus.

Ihr beginnt, durch den Wald zu gehen. Jeder Schritt bringt euch tiefer in die Ruhe und Entspannung. Atmet tief ein... und aus. Spürt, wie der Stress und die Sorgen des Tages von euch abfallen.

In der Mitte des Waldes findet ihr einen klaren, ruhigen See. Der See spiegelt den blauen Himmel und die grünen Bäume wider. Ihr setzt euch an den Rand des Sees und schaut ins Wasser. Seht, wie ruhig und klar es ist. Diese Klarheit symbolisiert euren inneren Frieden. Nehmt einen kleinen Stein und werft ihn sanft ins Wasser. Seht, wie die Wellen sich ausbreiten und dann wieder verschwinden. Eure Sorgen sind wie diese Wellen – sie kommen und gehen. Ihr könnt sie beobachten, ohne euch von ihnen überwältigen zu lassen.

Wenn ihr bereit seid, kommt langsam zurück in den Raum. Atmet tief ein... und aus. Öffnet eure Augen. Jetzt seid ihr bereit, euren Tag mit einem Gefühl der Ruhe und Klarheit zu beginnen.