

Was denkt, fühlt und macht Bene Biber wohl, wenn er und seine Mannschaft verlieren?

Gedanken:

Gefühle:

Handlungen:

Gedanken, Gefühle und Handlungen hängen ganz eng zusammen. Wenn sich eines der drei verändert, dann verändern sich die anderen auch.

Stelle dir vor, Bene Biber sitzt in der Schule. Jeder in der Klasse soll für sich eine Aufgabe lösen. Hauke der Hase ist schon fertig, während Bene gerade erst die Hälfte geschafft hat.

Wenn Bene denkt „Hauke ist so viel schneller als ich. Ich bin immer so langsam bei den Schulaufgaben“ (Gedanken), wird Bene traurig und ein bisschen ärgerlich über sich selbst (Gefühle). Er legt den Stift weg und möchte gar nicht mehr weiterarbeiten (Handlung).

Wenn Bene aber denkt „Ich bin zwar langsamer als Hauke, dafür arbeite ich aber sorgfältig und gründlich. Ich werde die Aufgabe in meinem Tempo gut lösen“ (Gedanke), ist er fröhlich und zufrieden (Gefühl). Er arbeitet weiter, bis er die Aufgabe gelöst hat (Handlung).

Wenn Bene seinen Gedanken verändert, verändern sich automatisch auch seine Gefühle und seine Handlungen. Das kann manchmal sehr hilfreich sein.

Kennst du so etwas auch von dir? Oft ist es ganz schön schwierig, die Gedanken in unserem Kopf einzufangen zu können, weil sie so schnell sind. Da hilft es, wenn du deine Gedanken so schnell wie möglich aufschreibst – alleine oder mit Hilfe eines Erwachsenen. Wenn du die Gedanken erwischt hast, kannst du dann überlegen, zu welchen Gefühlen sie führen und wie du handelst, wenn du diese Gefühle hast.

Meine Gedanken

Hier kannst du deine Gedanken aufschreiben:

Meine Sorgen

Bene Biber hat dem weisen Elch ganz viel von seinen Sorgen erzählt. Hier ist Platz für deine Sorgen, damit auch du sie jemandem zeigen oder erzählen kannst.

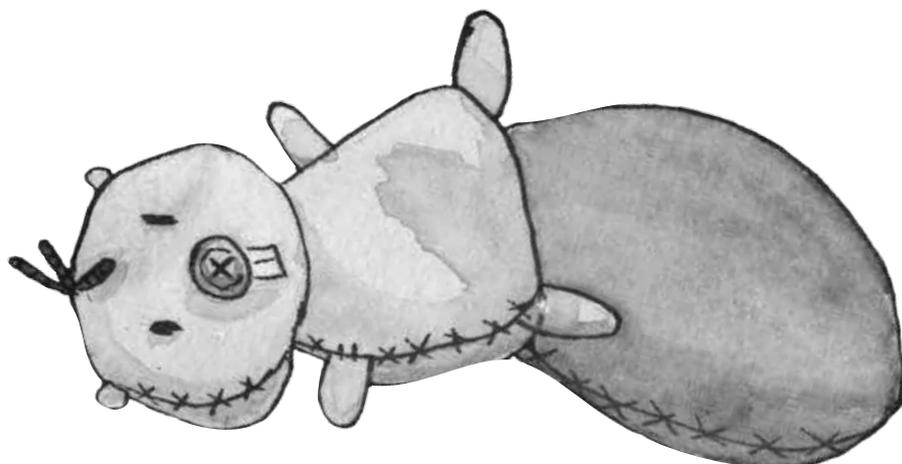
Ich mache mir Sorgen, dass

Ich habe Angst, dass

Meine größte Sorge ist, dass

Fünf Schlummer-Tipps zum Einschlafen

- * Gestalte dir dein Bett so bequem und angenehm wie möglich. Du kannst mehrere Kuscheltiere und Kissen mit ins Bett nehmen. Achte aber darauf, dass du auch genügend Platz zum Schlafen hast.
- * Bevor du schlafen gehst, lass dir ein wenig Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Du kannst dir zum Beispiel eine Gutenachtgeschichte vorlesen lassen. Du kannst ein Hörspiel hören oder du liest selbst ein Buch.
- * Oft fällt es einem schwerer einzuschlafen, wenn man kurz vor dem Schlafengehen noch etwas Aufregendes im Fernsehen gesehen hat. Auch ein spannendes Spiel auf dem Handy oder Computer lässt dich weniger gut einschlafen.
- * Wenn dir abends viele Gedanken im Kopf herumschwirren, kannst du dir eine Fantasiereise vorlesen lassen (S. 60). Du kannst dir auch vorstellen, wie du deine Gedankenwolken an dir vorbeiziehen lässt. Oder du bindest Fäden daran und lässt sie wie Luftballons davonfliegen.
- * Wenn du tagsüber deine Energie herauslässt, kannst du abends besser einschlafen. Sport, spielen und an der frischen Luft toben macht einfach müde.



Was dich stark macht

Ressourcen – wieder so ein komisches Wort ... Was ist das eigentlich? Eine Ressource kann alles sein, was dir dabei hilft, Aufgaben in deinem Leben zu meistern und so deine Ziele und Wünsche zu erreichen. Es gibt viele verschiedene Arten von Ressourcen:

- Dinge, die du besitzt (zum Beispiel Fußballschuhe, Kuscheltiere, Geld)
- Talente, die du hast (zum Beispiel gut in Mathe, Musik oder Sport sein)
- Beziehungen zu anderen Menschen (beispielsweise tolle Freunde wie Hauke Hase oder deine Familie)
- die Umgebung, in der du lebst (zum Beispiel die Möglichkeit, zur Schule oder in den Fußballverein zu gehen)

Alles, was dir guttut, kann also eine Ressource für dich sein! Für Bene Biber zum Beispiel ist die Freundschaft mit Hauke Hase eine wertvolle Ressource, weil er Bene getröstet hat, als dieser in der Schule geärgert wurde.

Was sind deine eigenen Ressourcen?

Die folgenden Satzanfänge können dir dabei helfen, sie zu finden:

Ich kann besonders gut ...

Mir macht es besonders viel Spaß, ...

Wenn ich traurig bin, hilft es mir,

Wenn ich fröhlich bin, ...

In der Schule bin ich besonders gut in...

Mein bester Freund/meine beste Freundin ist ...

Mein Lieblingsspielzeug ist ...

Mein Lieblingskuscheltier ist ...

Mein Lieblingslied ist ...

Andere Dinge, die mir helfen und gut für mich sind:



Schreibe drei Sachen auf, die du gerne mit deiner Familie unternehmen möchtest und **die kein Geld kosten:**

1.

2.

3.

Nun schreibe drei Sachen auf, die du gerne mit deiner Familie unternehmen möchtest und **die Geld kosten:**

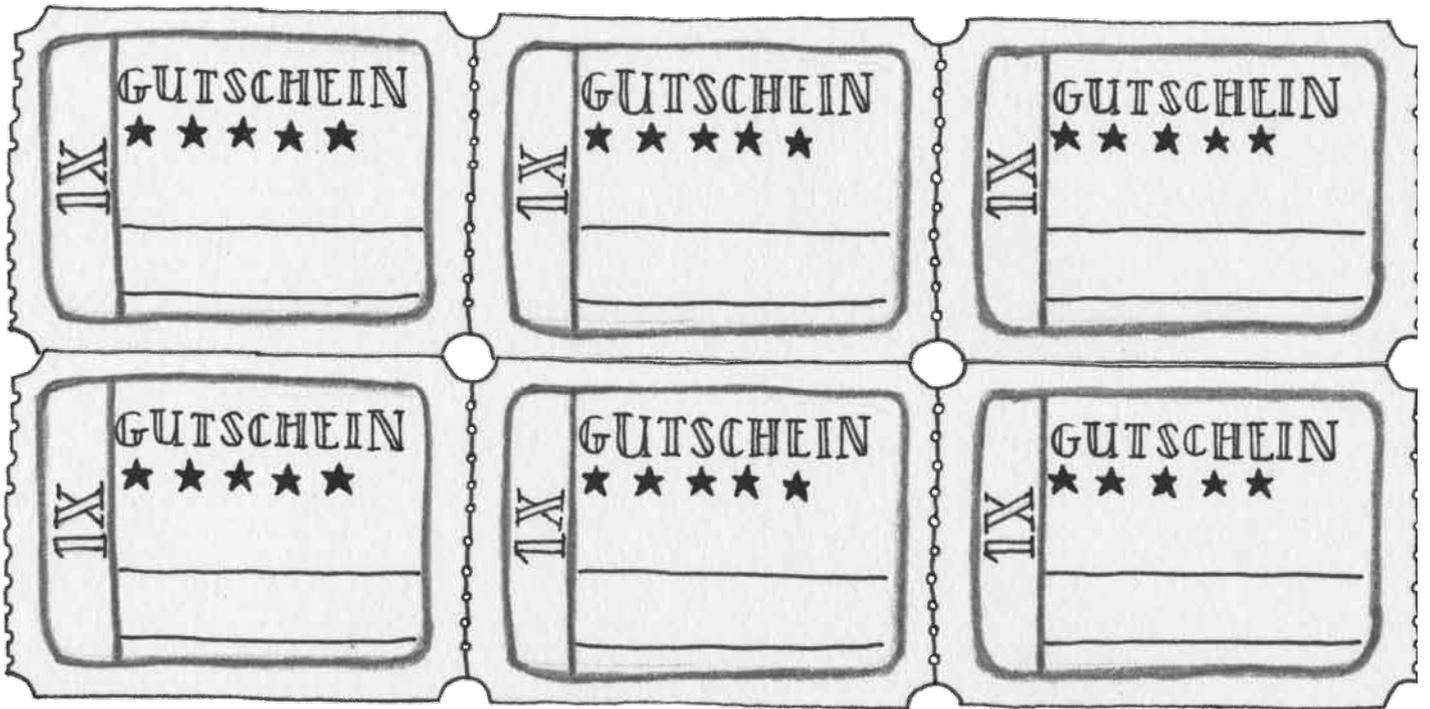
1.

2.

3.

Wünsche für Familienaktivitäten

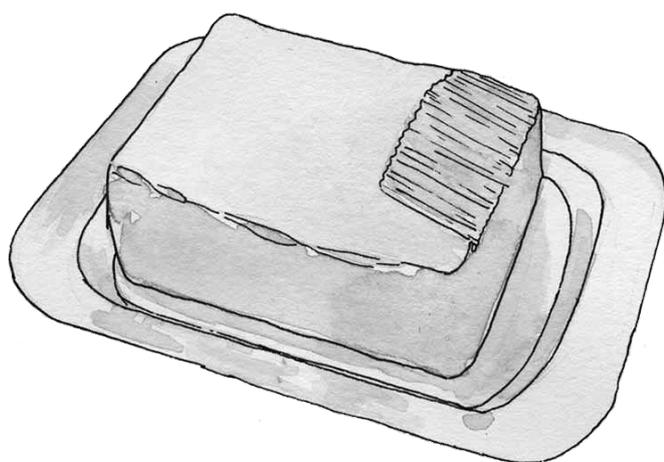
Um dir zu helfen, deine Wünsche auszudrücken, hat sich Familie Biber Gutscheine ausgedacht, die du bei deinen Eltern einlösen kannst. Bitte deine Eltern, dir die Gutscheine zu kopieren.



Hier siehst du, was Bene Biber sich wünscht:



Hier kannst du das Rezept für dein eigenes Lieblingspausenbrot aufschreiben.



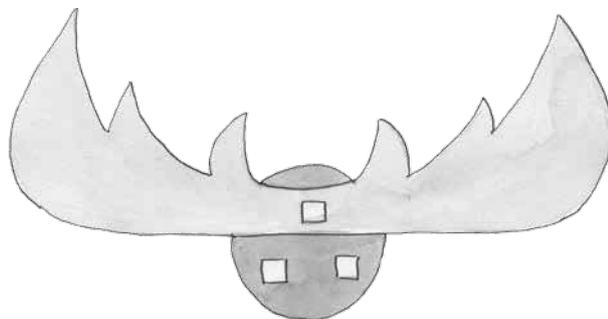
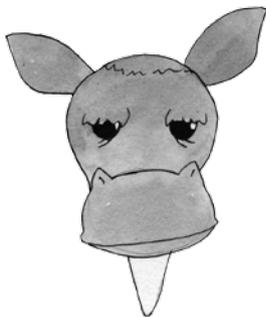
Bastle dir deinen weisen Elch

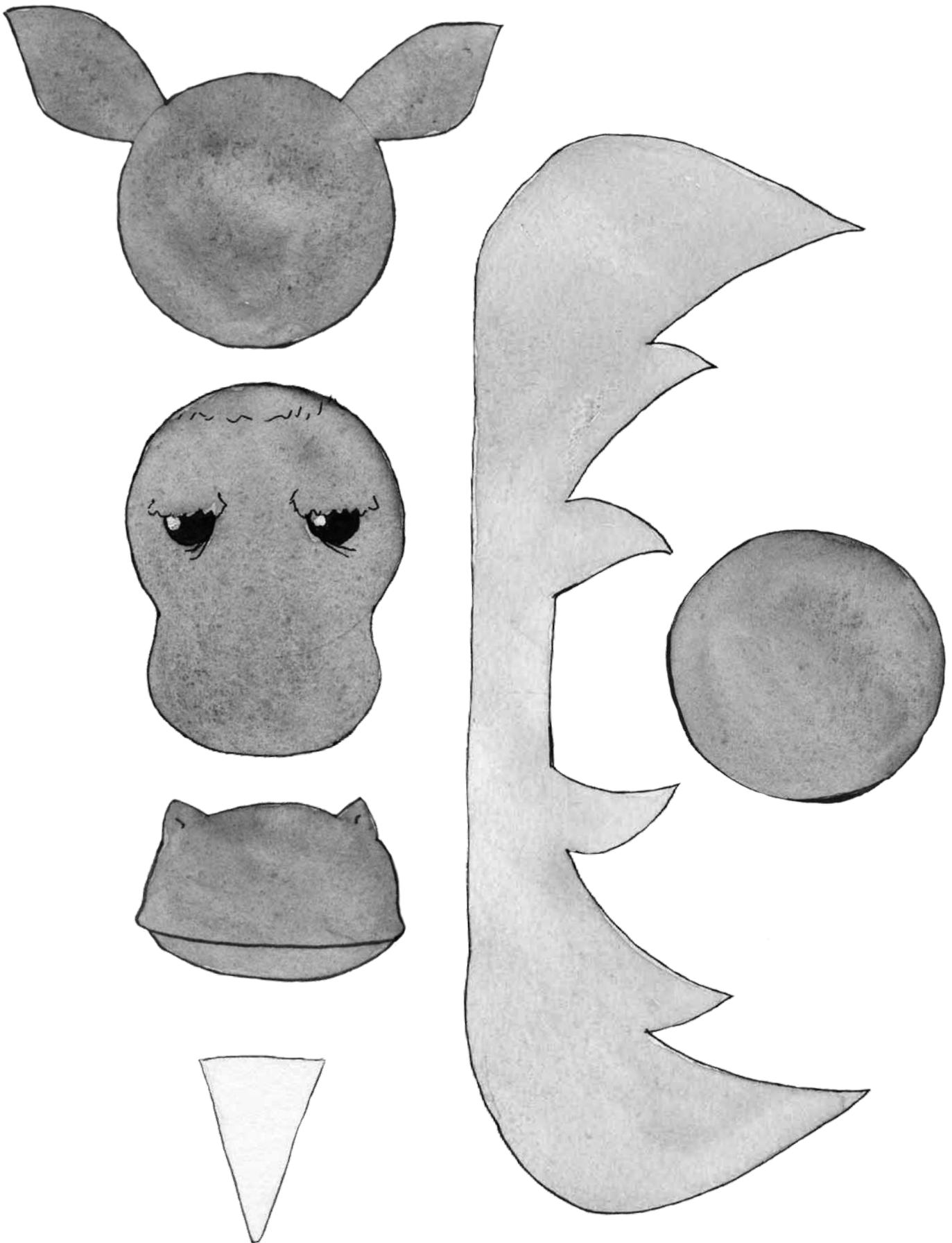
Was du dafür brauchst:

- 1 Bogen hellbraune Pappe
- 1 Bogen dunkelbraune Pappe
- 1 kleines Stück weiße Pappe
- Schere
- einen schwarzen Stift
- einen Kiefernzapfen für den Elchkörper
- 2 Pfeifenreiniger für die Elchbeine
- Abstandhalter-Klebepads (Falls du keine Abstandhalter-Klebepads besorgen kannst, kannst du auch einfach Bastelklebstoff benutzen.)
- Bastelklebstoff
- Transparentpapier

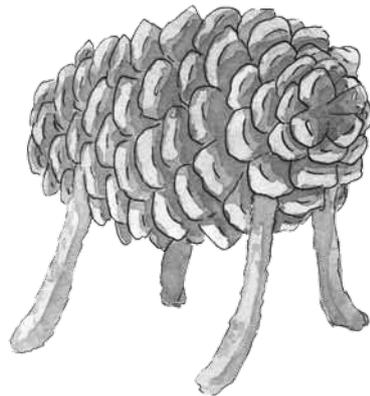
So geht's:

1. Pause diese Formen mit dem Transparentpapier ab und schneide sie aus der Pappe aus.
2. Male mit dem schwarzen Stift Mund und Augen auf.
3. Nun kannst du das Gesicht der Reihe nach zusammensetzen. Klebe die einzelnen Formen mit den Klebepads aufeinander. Fange am besten mit dem Bart an. Hier reichen zwei Klebepads aus. Nimm bei den anderen jeweils mindestens drei.
4. Klebe das Geweih mit dem Bastelklebstoff auf das kreisförmige Stück Pappe. Befestige nun das Ganze mit den Klebepads am restlichen Kopf des Elches. Damit ist der Elchkopf fertig!





5. Jetzt ist der Elchkörper an der Reihe. Nimm dazu den Kiefernzapfen und die Pfeifenreiniger. Biege die beiden Pfeifenputzer zu einem umgekehrten „U“. Wickle sie um den Kiefernzapfenkörper, sodass der Elch Vorderbeine und Hinterbeine erhält. Eventuell kannst du den Pfeifenreiniger sogar so weit in den Kiefernzapfen hineindrücken, dass er kaum noch zu sehen ist. Dann ist der Elchkörper auch schon fertig.



6. Zum Schluss wird der Elch nur noch zusammengesetzt. Nimm den Elchkopf und befestige ihn mit dem Bastelklebstoff am Elchkörper. Drücke den Elchkopf eine Weile lang fest, bis der Kleber getrocknet ist. Je nach Form des Kiefernzapfens kann dieser Schritt ein bisschen knifflig werden.
... und fertig ist dein eigener weiser Elch!

