

## Emotionen – deine Superpower

Deine Emotionen und Gefühle sind der Treibstoff für deine Energie. Sie entstehen tief in deinem Gehirn und sichern seit Urzeiten unser Überleben und unsere Gesundheit.

Damit du dir besser vorstellen kannst, wo sie genau sitzen, verwende deine Hand als Modell:

1. Lege deinen Daumen in die Handfläche. Der Daumen ist dein **Limbisches System**, tief im Inneren des Gehirns. Hier entstehen die Gefühle und die Emotionen.
2. Wenn du jetzt eine Faust ballst, bilden deine Finger die äußere Gehirnrinde. Diese schützt dein emotionales Zentrum. Die Fingerspitzen bilden dein **Stirnhirn, den Präfrontalen Kortex**. Mit ihm triffst du alle Entscheidungen.
3. Schau deine Faust von der Seite an – sie sieht beinahe so aus wie ein Gehirn ...

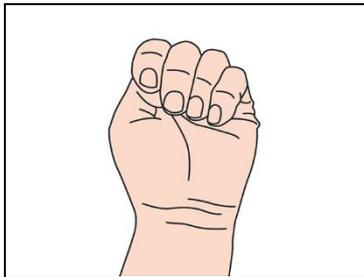


Bild 1

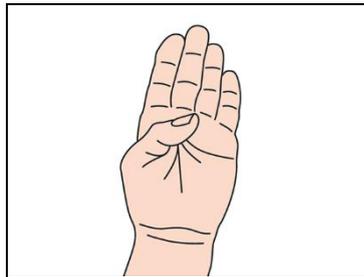


Bild 2

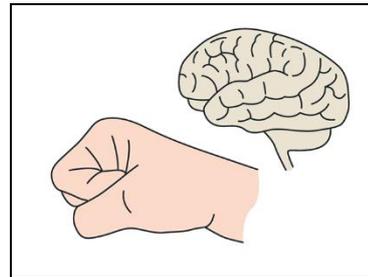


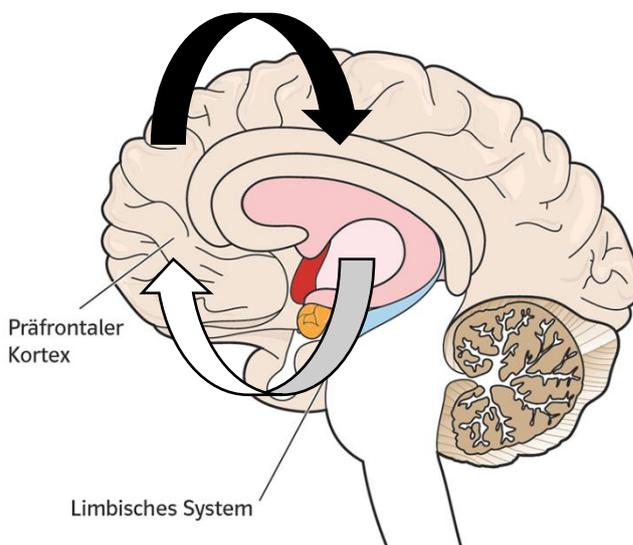
Bild 3

Unsere Emotionen beeinflussen uns und sorgen nicht immer für die richtige Reaktion. Wenn dich beispielsweise die Wut überkommt, kann daraus auch mal eine übereilte Reaktion entstehen. Wichtig ist allerdings zu wissen, dass das durchaus normal ist und vorkommen kann. An deiner Hand kannst du erkennen, woran dies liegt: Dein Daumen, jetzt das Gefühlszentrum, hat nur eine geringe Verbindung zur Denkkentrale, dem Stirnhirn.

Oft besiegen deine Emotionen deinen Verstand (weißer Pfeil) – dies gilt besonders für die Jahre der Pubertät (11–17 Jahre).

Das Gehirn ist erst nach der Schulzeit ausgewachsen. Erst dann ist alles mit allem verbunden und es fällt einem deutlich leichter, die eigenen Emotionen zu kontrollieren (schwarzer Pfeil).

Die richtigen Strategien können dir beim Umgang mit deinen Gefühlen helfen. Wie du gleich sehen wirst, hilft dir dein Stirnhirn bei der Kontrolle deiner Gefühle.

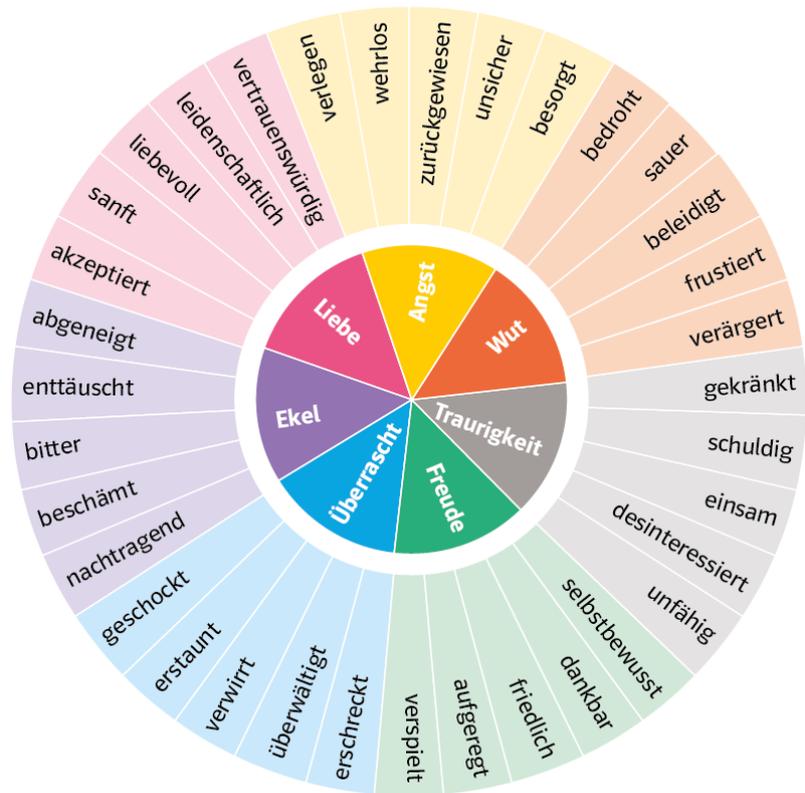


### Lerne deine Emotionen kennen

Mach deine Emotionen zu deiner Stärke und lerne sie zu kontrollieren:

1. Beobachte dich selbst. Welches Gefühl hast du gerade?
2. Falls du beispielsweise wütend bist, suche Wut im inneren Kreis.
3. Welche Wut ist es genau? Suche sie im äußeren Kreis des Wutfeldes.
4. Schreibe das Wort auf – oder eines, das dir passender erscheint.

Warum? Wenn du über deine Emotionen nachdenkst, kontrollierst du sie auch schon. Du gibst dir selbst und deinem Gehirn Zeit. Es übernimmt allein durch das Nachdenken über dein Gefühl einen großen Teil der Kontrolle.



### Lernen deine Emotionen zu kontrollieren

Wie bekommst du deine Emotionen und Gefühle gut „in den Griff“?

- Zum einen durch deine Atmung:  
Atme leise tief ein, dann dreimal stoßweise leise mit gespitzten Lippen ganz aus (das kann ganz unauffällig geschehen, damit es andere nicht mitbekommen). Wenn du ausgeatmet hast, warte 3 Sekunden vor dem nächsten Einatmen. Wiederhole den ganzen Ablauf auch dreimal.  
Was passiert hierbei?  
Herzschlag und Atmung verlangsamen sich, die Aufregung schwindet, die Angst wird schwächer. Das hilft dir – z.B. vor einem Test, bevor du etwas in der Fremdsprache sagen willst oder anderen herausfordernden Dingen im Leben und in der Schule.
- Zum anderen durch körperliche Aktivität:  
In Emotion steckt das Wort Motion, Bewegung. Lass beispielsweise deiner Emotion einmal freien Lauf, hüpfte vor Freude oder balle die Fäuste, verziehe das Gesicht vor Überraschung, statt auf „Pokerface“ zu machen. Laufe aufgereggt herum, jogge eine kleine Runde, wenn du traurig bist. Oder singe, wenn du verliebt bist.  
Was passiert?  
Durch die Motion bekommt die Emotion ein Ventil und kann raus aus deinem Körper. Das führt zu Entspannung, nicht zu Spannung und Verkrampftheit. Das ist gut fürs Lernen, und auch sonst!