

Wouter de Jong



Dein **KOPF**, der
SUPERHELD

Wecke die 15 Superkräfte in dir

Mit Illustrationen von Hein de Kort

Übersetzung aus dem Niederländischen
von Verena Kiefer

 BAUM
HAUS

Die Bastei Lübbe AG verfolgt eine nachhaltige Buchproduktion. Wir verwenden Papiere aus nachhaltiger Forstwirtschaft und verzichten darauf, Bücher einzeln in Folie zu verpacken. Wir stellen unsere Bücher in Deutschland und Europa (EU) her und arbeiten mit den Druckereien kontinuierlich an einer positiven Ökobilanz.



Titel der niederländischen Originalausgabe: „Superkrachten voor je hoofd“

Für die Originalausgabe:

Copyright © 2019 Wouter de Jong / Maven Publishing B.V., Amsterdam

Illustrationen © Hein de Kort / Comic House

Coverdesign: Judith Schoffelen und Hein de Kort

Autorenfoto © Stef Nagel

Für die deutschsprachige Ausgabe:

Copyright © 2023 by Bastei Lübbe AG, Schanzenstraße 6-20, 51063 Köln

Textredaktion: Kerstin Ostendorf

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München | www.guter-punkt.de

unter Verwendung von Illustrationen von Hein de Kort

Satz: Helmut Schaffer, Hofheim a. Ts.

Gesetzt aus der Aalto Sans Essential

Druck und Verarbeitung: DRUK-INTRO SA

Printed in Poland

ISBN 978-3-8339-0808-8

5 4 3 2

Noch mehr tolle Bücher, viele Videos und Ideen zum Basteln, Rätseln, Backen, Zeichnen und Spielen gibt's hier: www.baumhausbande.com

Für Ava, Boet, Félien und Mia

WENN DAS
LEBEN EIN
SPIEL IST, IST
DEIN KOPF DER
CONTROLLER



INHALT

Einleitung Seite 10

1

FANTASIE

Unbegrenzt
netflixen im Kopf

Seite 14

4

GEDANKEN

Sei König
im eigenen Kopf

Seite 40

7

WUT

Mit Wut erreichen,
was dir wichtig ist

Seite 68



10

FREUDE

Werde dein eigener
Glücks-DJ

Seite 96

13

ABLENKUNG

Besiege das
Bildschirmmonster

Seite 124



2

AUFMERKSAMKEIT

Der Laserstrahl der
Konzentration

Seite 22

5

EHRlichkeit

Entwickle Heldenmut

Seite 50



8

ANGST

Trau dich, was du dich
sonst nicht traust

Seite 80

11

ABNEIGUNG

Mit nervigen Leuten
(und Mobbing) umgehen

Seite 104



14

FREUNDlichkeit

Nutze den geheimen
Bumerang

Seite 132

3

GEWOHNHEITEN

Trainiere deinen auto-
matischen Roboter

Seite 32



6

GEFÜHLE

Begegne deinen fünf
Super-Verbündeten

Seite 58

9

TRAURIGKEIT

Entdecke deine
heimliche
Verbündete

Seite 88

12

SCHAM

Als Königin
Misserfolge meistern

Seite 114



15

TATKRAFT

Mach deine kühnsten
Träume wahr

Seite 142

Dank

Seite 155

Anmerkungen

Seite 156

**DAS
BITTE
ZUERST
LESEN**



**(SONST LIEST DU VIELLEICHT EIN
GANZES BUCH UMSONST!)**

Dein Gehirn bringt den Spaß

Wenn das Leben ein Spiel ist, ist dein Kopf der Controller. Und wie in einem Spiel hast du auch im echten Leben schwierige Level: nervige Eltern, Streit mit einem guten Freund oder der besten Freundin, dein erster Tag an der neuen Schule, Momente, in denen du dich selbst nicht magst oder jemandem erzählst, dass du in ihn oder sie verliebt bist. Aber egal wie schwer das Level ist – wenn du deinen Controller richtig einsetzt, schaffst du alles!

TESTE DICH SELBST



Hast du deinen Controller unter Kontrolle? Kreuze hier an, was auf dich zutrifft:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> Ich habe nie die Schnauze voll | <input type="radio"/> Ich schäme mich nie | <input type="radio"/> Ich wurde noch nie gemobbt |
| <input type="radio"/> Ich bekomme immer meinen Willen | <input type="radio"/> Ich habe vor nichts Angst | <input type="radio"/> Ich habe noch nie gemobbt |
| <input type="radio"/> Ich bin nie unsicher | <input type="radio"/> Ich bin nie traurig | <input type="radio"/> Ich bin immer glücklich |



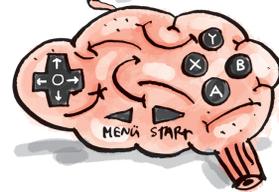
Hast du alles auf der Liste angekreuzt?

Dann ist dieses Buch absolut nichts für dich. Wirf es sofort in den Papierkorb!



Hast du nicht alles angekreuzt?

Dann ist dieses Buch perfekt für dich! Denn damit trainierst du die Superkräfte in deinem Kopf!



Superkräfte? In meinem Kopf?

Na klar! Diese Superkräfte sind die Tasten an deinem Controller: clevere Techniken und Tricks. Damit schlägst du alle schwierigen Gegner in den Leveln deines Lebens mit Spaß und Wucht. Deine Superkräfte kannst du trainieren, zum Beispiel die DJ-Superkraft oder den Laserstrahl der Aufmerksamkeit – und bald kannst du sogar mit deinem eigenen Gehirn netflixen. Und es schlummern noch viel mehr Superkräfte in dir. Das bringen sie dir:

MEHR SELBSTVERTRAUEN **WENIGER GRÜBELN**
ÖFTER DEINEN WILLEN BEKOMMEN **SCHNELLER FERTIG SEIN MIT TODLANGWEILIGEN AUFGABEN**
AUFMUNTERUNG, WENN ES MAL SCHLECHT LÄUFT **BESSERE KONZENTRATION** **WENIGER NERVIGE ELTERN**

Kurzum: alles Kräfte, die dein Leben um einiges leichter machen!

Noch ein Grund, dieses Buch nicht wegzuwerfen:

Jedes Kapitel hat die Rubrik „Fordere deine Eltern heraus!“, in der du tolle Preise gewinnen kannst.



& EIN FETTER ABSCHLUSSPREIS

UND SO GEHT'S

- Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Abschluss-Challenge. Jedes Mal, wenn du sie gemeistert hast, machst du auf dem nebenstehenden Vertrag ein Kreuzchen.
- Hast du fünfzehn Kreuzchen gesetzt? Dann hast du den Abschlusspreis gewonnen!
- Lege jetzt mit deinen Eltern* fest, welchen Preis du am Ende bekommst. Im Vertrag stehen schon drei Vorschläge, aus denen du einen wählen kannst, aber du kannst dir auch selbst einen ausdenken.
- Natürlich ist ein Vertrag erst ein Vertrag, wenn alle unterschrieben haben!

Du kannst den Vertrag auch ausdrucken und aufhängen, du findest ihn auf der Website www.baumhausbande.com/deinkopfersuperheld.

** Die Challenges in diesem Buch kannst du mit deinen Eltern angehen. Aber das geht natürlich auch mit anderen Erwachsenen, etwa mit dem Opa, der Patentante, der Nachbarin oder mit einer anderen Person, zu der du eine enge Beziehung hast. Wenn irgendwo in diesem Buch „deine Eltern“, „dein Vater“ oder „deine Mutter“ steht, meine ich einfach den erwachsenen Menschen, den du dir ausgesucht hast.*



VERTRAG

ERREICHTE ABSCHLUSS-CHALLENGES

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kapitel 1 | <input type="checkbox"/> Kapitel 6 | <input type="checkbox"/> Kapitel 11 |
| <input type="checkbox"/> Kapitel 2 | <input type="checkbox"/> Kapitel 7 | <input type="checkbox"/> Kapitel 12 |
| <input type="checkbox"/> Kapitel 3 | <input type="checkbox"/> Kapitel 8 | <input type="checkbox"/> Kapitel 13 |
| <input type="checkbox"/> Kapitel 4 | <input type="checkbox"/> Kapitel 9 | <input type="checkbox"/> Kapitel 14 |
| <input type="checkbox"/> Kapitel 5 | <input type="checkbox"/> Kapitel 10 | <input type="checkbox"/> Kapitel 15 |

DER ABSCHLUSSPREIS



**SOFORT
ANKREUZEN**

- Ein Tag im Freizeitpark deiner Wahl
- Ein großes Geburtstagsgeschenk an einem stinknormalen Tag
- Der umgekehrte Abend*
-

Ich verspreche feierlich, mich an diese Vereinbarung zu halten.

**DEINE
UNTERSCHRIFT**

**UNTERSCHRIFT(EN) DEINER
ELTERNTEILE/ERZIEHENDEN**

.....

Viel Spaß mit den Superkräften in deinem Kopf!

Wouter de Jong



** Am umgekehrten Abend werden die Rollen getauscht: Du bist einen Abend lang dein Vater oder deine Mutter, und dein Vater und deine Mutter sind deine Kinder. Das bedeutet, dass du deine Eltern zu dem Zeitpunkt ins Bett bringst, zu dem normalerweise du ins Bett gehst. Und vielleicht erzählst du ihnen vor dem Einschlafen noch eine Geschichte. Anschließend gehört der ganze Abend dir! Du bestimmst selbst – genau wie deine Eltern an normalen Abenden –, wie lange du fernsiehst, was du dabei naschst und wie spät du schlafen gehst.*

1

UNBEGRENZT
NETFLIXEN
IM KOPF

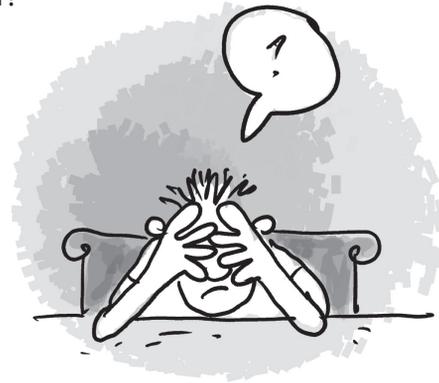
Fantasie

Es gibt ein Gerät, mit dem du immerzu Netflix gucken kannst. Du kannst dir alle möglichen Filme anschauen, zu jeder Tageszeit, egal wo du bist. Und niemand meckert über dein Alter. Das Gerät steht dir kostenlos zur Verfügung, du hast lebenslange Garantie darauf, und obendrein tut dir die Nutzung auch noch gut. Würde dir das gefallen? Dann habe ich ein Geschenk für dich: Schau mal in den Spiegel, das Gerät befindet sich nämlich auf deinen Schultern. Es ist dein eigener Kopf!

Die Kraft deiner Fantasie

EXPERIMENT 1

Setze dich eine Minute still hin und schließe die Augen.
Woran hast du gedacht?
Hast du es vor dir gesehen?



Den ganzen Tag über laufen in unserem Kopf Filme, wie ein endloser YouTube-Marathon. Du erinnerst dich zum Beispiel an etwas, das heute in der Schule passiert ist, oder du siehst jetzt schon vor dir, welche schönen Sachen du in den nächsten Ferien machen wirst. Welchen Effekt hat das?

EXPERIMENT 2

Schließe die Augen und stell dir für einen Moment vor, dass du den Rotz eines anderen Menschen im Mund hast. Vielleicht merkst du dann, dass du das Gesicht verziehst oder dass dir schlecht wird. Denke jetzt an das letzte Mal, als du dich schlapp gelacht hast. Und dann an dein Lieblingsgericht. Stell dir vor, dass du es wirklich schmeckst. Was merkst du? Lächelst oder lachst du? Fängst du schon an zu sabbern?



HAST DU DIE EXPERIMENTE DURCHGEFÜHRT?

**NEIN?! DANN
BEEIL DICH MAL
EIN BISSCHEN!**

Wie du in der letzten Übung bestimmt gemerkt hast, ist deine Fantasie sehr stark. Sie kann dich froh machen, wütend, traurig, ängstlich oder dir Übelkeit verursachen. Sie kann sogar dafür sorgen, dass du vor lauter Hunger anfängst zu sabbern! Obwohl Fantasien nicht echt sind, ist der Effekt, den sie erzeugen, sehr wohl echt! Schon allein die Vorstellung, dein Freund oder deine Freundin könnte Schluss machen, kann Erleichterung oder Kummer bei dir auslösen!

**ECHT
WAHR!**

Bei einer Studie in Japan litten Studierende plötzlich unter Jucken, Hautreizungen und roten Flecken, als sie ein wenig Nivea Creme auftrugen. Beim Auftragen einer giftigen Creme hatten dieselben Studierenden jedoch keinerlei Probleme! Der Grund? Die Forschenden hatten ihnen gesagt, die giftige Creme sei Nivea und Nivea die giftige Creme. Das nennt man auch den Placebo-Effekt: Deine Fantasie ist so stark, dass sie sogar einen Ausschlag verursachen kann.

Klettverschluss für Probleme

Die meisten Filme in deinem Kopf laufen ganz automatisch ab, ohne dass du darüber nachdenkst. Und oft drehen sie sich um Dinge, über die du dir Sorgen machst. Manchmal kommt es einem so vor, als wäre das Gehirn ein regelrechter Klettverschluss für deine Sorgen! Das kann praktisch sein, etwa, wenn du beim Zocken plötzlich an den Berg unerledigter Hausaufgaben auf deinem Schreibtisch denkst. In so einem Fall ist es meist clever, dein Spiel mal kurz Spiel sein zu lassen – jedenfalls wenn du keinen Ärger willst.



Aber es kann auch unpraktisch sein, denn wenn sich deine Sorgen im Kreis drehen und du dich deswegen nur elend fühlst, arbeitet deine Fantasie gegen dich. Dann erinnerst du dich vielleicht immerzu an deinen peinlichen Sturz auf dem Schulhof, ausgerechnet in dem Moment, als das Mädchen/der Junge deiner Träume an dir vorbeikam! Oder du grübelst die ganze Nacht, weil du Angst hast, am nächsten Tag dein Referat in den Sand zu setzen. Dann machst du kein Auge mehr zu und stehst todmüde auf, wodurch du natürlich dein Referat wirklich vermasselst!

Chef im Netflix-Kopf

In deiner Vorstellung laufen also häufig Sorgenfilme. Dagegen werden wir etwas unternehmen. Du wirst deinen Netflix-Kopf besser in den Griff bekommen, und zwar indem du selbst entscheidest, welche Filme du laufen lässt. Versuch es mal mit dem folgenden Experiment.

EXPERIMENT 3



Setz dich still hin und schließe die Augen. (Nein, warte einen Moment! Erst den Rest lesen.) Denke an einen Ort, an dem du jetzt gerne wärst: am Strand, im Wald oder an einem selbst ausgedachten Ort wie einem ganz weit entfernten Planeten.

Was siehst, hörst und fühlst du jetzt, da du dort bist?

Es ist dein Ort, du darfst dort alles machen, was du willst. Stell dir vor, es kommt jemand vorbei, den du sehr lieb hast, beispielsweise deine Oma, dein Vater, dein Haustier oder dein Idol. Male dir in Gedanken aus, ihr würdet euch umarmen oder mit einem Faustgruß begrüßen. Danach sagt die Person etwas, das du sehr gerne hören willst. Etwa „Ich liebe dich“ oder „Du kannst das“. Wenn du möchtest, kannst du darauf auch antworten. Dann führst du ein Gespräch im eigenen Kopf. Jetzt verabschiede dich und öffne die Augen wieder.

**WENN DU DIE RICHTIGEN
FILME IM KOPF LAUFEN
LÄSST, KANNST DU BESSER
SPORT TREIBEN, BESSER
LERNEN UND LEICHTER
GELASSEN BLEIBEN.**

(Das haben verschiedene Studien bewiesen.)

Vielleicht merkst du während oder nach der Übung, dass du dich glücklicher fühlst, wenn du selbst entscheidest, worüber du fantasierst. Deine Fantasie kann noch viel mehr: Sie ist eine Superkraft für deinen Kopf!



**ECHT
WAHR!**

Spitzensportler bringen bessere Leistungen, wenn sie sich vor einem Wettkampf oder einem wichtigen Spiel vorgestellt haben, wie sie ihr Bestes geben werden.

In manchen Krankenhäusern lernen Patienten, dass sie Schmerzen besser ertragen können, wenn sie in Gedanken eine Reise zu ihrem Lieblingsort machen.

Und wenn man vor einer Prüfung an einen klugen Professor denkt, soll das Ergebnis besser werden, als wenn man sich vorher einen hirnlosen Fußball-Hooligan vorstellt.¹

FORDERE DEINE ELTERN HERAUS!

FREEZE-CHALLENGE



Bitte deinen Vater oder deine Mutter, die Augen zu schließen. Dann erzählst du ihnen die nachfolgende Geschichte. Die Herausforderung: Sie dürfen keinen noch so kleinen Muskel bewegen, also nicht lachen oder angewidert das Gesicht verziehen. Sie schaffen es nicht?

DANN GEWINNST DU!
JAAA!

Schließe die Augen.

Du bist an deinem Arbeitsplatz. Du ziehst dich vollständig aus und sagst laut zu deinen Kollegen: „Hach, mir war so warm, jetzt geht es mir viel besser!“

Alle schauen dich verblüfft an. Du machst dir nichts daraus und holst dir pudelnackt einen Kaffee. An der Kaffeemaschine sind alle Augen auf dich gerichtet. Du versuchst, dir Kaffee in die Nase zu schütten, und rufst: „Tipp von meiner Oma: Kaffee trinken durch die Nase hilft gegen Erkältung. Solltet ihr auch mal ausprobieren!“

Dann sagst du plötzlich: „Seid mal still! Höre ich da etwa einen ostfriesischen Mistkäfer?“ Daraufhin lässt du einen Riesenfuzz und sagst: „April, April!“

Nachdem du dich eine Minute lang schlapp gelacht hast, rufst du deinen erstarrten Kollegen zu: „Genug gelacht, Leute, geht wieder an die Arbeit!“ Danach hüpfst du zurück zu deinem Schreibtisch und singst lauthals: „Lang soll ich leben!“



Bei der nächsten öden Sache, um die dich deine Eltern bitten, darfst du ihnen das Wort „Salatgurke“ zurufen, und dann müssen sie es selbst machen. Zum Beispiel den Tisch decken oder dich morgens anziehen (ja, genau, du lässt dich einmal von deinem Vater oder deiner Mutter anziehen wie damals, als du noch klein warst).

Hast du in dieser Freeze-Challenge gemerkt, wie leicht es ist, bei einem anderen Menschen im Kopf einen Film ablaufen zu lassen? Nutze das für dich selbst! Wenn du möchtest (oder zu faul bist, dir selbst etwas auszudenken), kannst du auch deine Eltern bitten, sich einen Film für dich auszudenken. Zum Beispiel könnten sie laut fantasieren, dass du wie ein Vogel durch die Luft schwebst oder in einem Wald voller exotischer Tiere spazieren gehst. Dabei kannst du auch so richtig schön vor dich hindösen.

TIPP



Außer mit der Fantasie deiner Eltern kannst du auch mit dem Audiotrack „Chef in deinem Netflix-Kopf“ üben. Du kannst den Audiotrack downloaden auf www.baumhausbande.com/deinkopfersuperheld.

DEIN NETFLIX-KOPF BRINGT DIR EIN LEBEN LANG SPASS!

Du möchtest dich gern gelassener, weniger einsam, stärker, klüger, froher fühlen? Dann nutze deine Fantasie und drehe einen Film im Kopf, um dir zu helfen. Zum Beispiel:

Kannst du nicht schlafen?

Stell dir vor, du liegst in der Sonne am Strand, und die Wärme macht dich so richtig schön träge.

Willst du dich gut auf dein Referat vorbereiten?

Male dir aus, wie du vor der Klasse stehst, voller Selbstvertrauen sprichst und es genießt, die komplizierten Fragen der Klasse gekonnt zu beantworten.

Hast du Angst vor dem Zahnarzt oder im Dunkeln?

Stell dir vor, dass ein Löwe neben dir läuft, der dich bewacht und dir Mut macht.



TIPP

Du kannst deine Filme so verrückt, frech, kindisch, seltsam oder irre gestalten, wie du selbst willst. In deinem Kopf gibt es keine Regeln oder Grenzen. Niemand auf der ganzen Welt weiß, was du denkst. Deine Gedankenspinste bleiben völlig geheim (wenn du das willst).

Langweiliger Abschnitt

UND DER IST NATÜRLICH FÜR DEINE ELTERN

Verschiedene Studien zeigen, dass Kinder, die regelmäßig visualisieren, bessere Leistungen bringen, bei Beschwerden weniger Schmerzen empfinden, leichter lernen und gelassener sind.² Machen Sie es zu einem täglichen Ritual, Ihr Kind vor dem Schlafengehen kurz in eine angenehme Visualisierung mitzunehmen.



Auf www.baumhausbande.com/deinkopfersuperheld gibt es Beispiele zum Vorlesen.

ABSCHLUSS- CHALLENGE

WAS?
JETZT SCHON?
JAAA!

Hast du die Anweisungen für die Abschluss-Challenges noch nicht gelesen? Blättere auf Seite 12 und lies nach, wie du einen richtig fetten Abschlusspreis gewinnen kannst.



Fantasie

Nimm dir jeden Tag einen Moment, um einen Film in deinem Kopf laufen zu lassen, durch den du dich sicherer, zufriedener, stärker oder froher fühlst. Zum Beispiel jeden Morgen beim Aufstehen, vor dem Schlafengehen oder zu einem Zeitpunkt, zu dem du es brauchst.

UND SO GEHT'S:

1. Höre auf mit dem, was du gerade machst.
2. Atme ein paarmal tief ein und aus.
3. Setze oder stelle dich möglichst entspannt hin.
4. Male dir jetzt für ein paar Minuten deinen eigenen Film aus.
(Stell dir vor, was du fühlst, riechst, hörst und siehst.
Das Wichtigste ist, dass du merkst, wie dich dein Film unterstützt und dass du dich dabei gut fühlst.)
5. Fertig? Dann darfst du hier deine Kreuzchen setzen:

Hier ein paar Ideen



HAST DU 7 TAGE GEÜBT?

NICHT SCHUMMELN, DU DARFST JEDEN
TAG NUR EIN KREUZCHEN MACHEN!



Ist deine Fantasie gerade vollständig aufgebraucht?
Keine Angst, unsere Ideen helfen dir bestimmt weiter.

Hättest du gern Hilfe, oder bist du zu faul?
Dann nutze den Audiotrack „Chef in deinem Netflix-Kopf“. Dabei kannst du dich einfach zurücklehnen und brauchst nur zuzuhören.

Unterhalte dich mit einem Superhelden, oder denke dir ein Fantasiewesen aus, das dir einen Rat gibt.



Triff dich mit einer Person, nach der du ganz verrückt bist. Du bekommst ein besonderes Geschenk von dieser Person. Was ist es? Vielleicht eine Glücksmünze (oder einfach eine PlayStation). Erforsche genau, was du bekommst, denn manchmal verstehst du die Bedeutung deines Geschenks erst eine Weile später.

Stell dir vor, du bist ein Berg. Auch wenn um dich herum viel los ist und jede Menge Lärm herrscht, bleibst du kraftvoll stehen und bist ganz gelassen.

Stell dir verschiedene Farben oder Licht vor. Vielleicht leuchtet ein schöner weißer Lichtstrahl aus deinem Herzen, oder aus deinen Händen kommen Regenbogenstrahlen.

Begib dich an einen schönen Ort, an dem du ganz du selbst sein darfst, ohne dass dich jemand sieht: in ein Baumhaus, an den Strand oder in deine allerliebste Gamingwelt.



LANGWEILIG, ABER WAHR:

Genau wie beim Fußball, beim Ballett oder Zocken gilt:
Je öfter du übst, desto besser wirst du darin.



JIPPIE!

CHALLENGE GEMEISTERT!

Setze hier und natürlich auch vorn im Buch ein Kreuzchen.

