

**Wir starten unsere 2. Saison** mit einer Wiederholung denn unser Lernbuddy liebt wiederholungen sonst sortiert er aus, in den Keller oder Dachboden , (scheint ja nicht wichtig zu sein).

Wirbesprechen, was wir heute machen den unser Lernbuddy hat gerne einen Plan und eine Struktur , das beruhigt und gibt Sicherheit, ausserdem macht es neugierig und steigert die Motivation.

Wir stellen fest, jeder kann sich konzentrieren und lösen die Frage wie wir bewusst darauf Einfluss nehmen können um gezielt in den Fokus zu kommen. Jedes Kind bekommt einen eigenen Riechstift mit seinem selbst ausgesuchten Duft um darauf die Konzentration zu ankern, indem es jedes mal wenn es konzentriert ist am Stift riecht. Nach einer gewissen Zeit hat das Gehirn konzentration mit dem Duft verbunden und der Anker kann genutzt werden, in dem man an ihm rieht um in die Konzentration zu kommen.



Frage: Was sind Konzentrationsmonster?

Wofür brauche ich einen Riechstift?



Wer ist der Schweinehund und was macht er?

Wofür braucht der Lernbuddy eine Taschenlampe?



**Wochenchallenge:** Duftstift nutzen und zählen wie oft habe ich meinen Schweinehund besiegt.

**Hier noch eine 5 Minuten Geschichte für euch, denn Resiliente Kinder lernen leichter, da sie weniger Stress haben. Sozialkompetenz ist ein großer teil der Trainings.**

## Die unglaublich nervige Mücke und das Schaf mit dem Wut-Wackel-Po

Im Wiesental lebte eine Mücke namens Piks.

Piks hatte ein Lieblingshobby:Nerven.Nicht Blumen besuchen.Nicht hübsch summen.

Nein.Nerven. Ihr allerliebstes Opfer war ein rundes, flauschiges Schaf namens Wölkchen.

Und Wölkchen hatte leider ein Problem:Es regte sich auf. Über. Alles.Der Morgen beginnt...schlecht.

„SsssssSUMMMMM!“Piks landete direkt auf Wölkchens Nase.

„MÄÄÄÄH! NICHT SCHON WIEDER!“ brüllte Wölkchen und sprang so hoch, dass es fast einen Purzelbaum machte.Piks kringelte sich in der Luft vor Lachen. „Ohhh, guck mal, dein Po wackelt, wenn du dich aufregst!“ und tatsächlich – Wölkchens Po machte bei jedem Wutanfall ein kleines Wut-Wackel-Wackel.Das machte Piks besonders glücklich.Und dann war da noch Bruno.

Unter einem Apfelbaum lag Bruno der Bär.Groß. Braun.Gemütlich.„SsssssSUMMMMM!“, machte Piks an seinem Ohr.Bruno kratzte sich. „Hallo Piks.“Und... blieb liegen.„Ich sitze auf deiner Nase!“, rief Piks.

„Mhm“, sagte Bruno. „Schön warm heute.“Das war alles. Piks war beleidigt. Wölkchen explodiert also zurück zum Schaf.

„SsssssSUMMMMM!“ „ICH RASTE AUS!“ rief Wölkchen. Es hüpfte. Es stampfte. Es schüttelte den Kopf. Der Wut-Wackel-Po war in Höchstform.„Sie ruiniert mein Leben!“, jammerte es dramatisch. Bruno kam langsam herübergeschlendert.„Sie ist so groß wie eine Rosine“, sagte er ruhig.„Eine SUPER-NEVRIGE Rosine!“, rief Wölkchen. Bruno setzte sich neben das schnaubende Schaf.„Pass auf“, sagte er. „Ich zeige dir meinen Bären-Supertrick.“

„Hast du sie gefressen?“ hoffte Wölkchen.„Nein. Noch besser.“ Bruno atmete tief ein.

Sein Bauch wurde kugelrund.Dann atmete er langsam aus.

„Wenn etwas nervt, mache ich erst mal... NICHTS.“ „NICHTS?!“ Wölkchen war entsetzt. „Aber man muss doch was tun!“ „Nein“, sagte Bruno. „Man muss erst mal ruhig bleiben. Ich bleibe ruhig und entspannt denn in der Ruhe liegt die Kraft! Sonst tanzt die Mücke Samba auf deinem Kopf.“Wölkchen stellte sich das bildlich vor. Das wollte es nicht.

Natürlich kam Piks wieder.„SSSSSSSSSUMMMMMMMMMMM!“Wölkchen spannte sich an.Sein Po zuckte schon gefährlich.

Aber dann...Atmen. Ich Bleibe Ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft! Ein. Aus.„Hallo Piks“, sagte es.

Piks stoppte mitten im Flug. „Wo ist dein Wackel-Po?“

„Heute im Urlaub“, sagte Wölkchen stolz.Piks versuchte alles:Sie sumnte lauter.Sie flog im Zickzack.

- Sie setzte sich auf beide Ohren gleichzeitig (sehr schwierig).Aber Wölkchen blieb ruhig.Ein. Aus, in der Ruhe Liegt die Kraft! .Kein Hüpfen. Kein Stampfen.Kein Wackel-Po. Die größte Katastrophe für eine Mücke Piks ließ sich erschöpft auf einem Grashalm nieder. „Das ist ja... LANGWEILIG.“ Bruno nickte.

„Wenn du dich nicht ärgern lässt, verliert die Nervigkeit ihre Kraft.“Wölkchen grinste.

„Ich habe jetzt eine Superkraft.“ „Wie heißt die?“ fragte Piks misstrauisch.Bruno sagte feierlich:

„Res-si-li-enz.“ „Ist das ansteckend?“ fragte Piks vorsichtig. „Nur wenn man übt“, sagte Wölkchen.

Und wisst ihr was? An diesem Abend sumnte Piks nur ganz leise.

Und Wölkchens Po?Der blieb friedlich.Die Moral

Resilienz bedeutet:Man darf genervt sein.Aber man muss nicht explodieren.

Und der Wut-Wackel-Po bekommt Pause.Und manchmal...ist das für eine nervige Mücke viel schlimmer als jedes Wegwedeln.

