



Geschrieben von
Wouter de Jong



★ ★
Viel
Erfolg!
Wouter

KLASSEN-CHALLENGE

KLASSE

LEHRER:IN

SCHULE

1

DIE ABLENKUNGS-CHALLENGE

Lerne, deine Konzentration zu bündeln wie einen Laserstrahl

In dieser Challenge lernst du, deine Konzentration wie einen Laserstrahl zu bündeln, indem du ruhig atmest. Dein Lehrer oder deine Lehrerin versuchen dich abzulenken. Deine Herausforderung: Kein Muskel darf zucken (nein, jetzt nicht lachen!), und du musst ruhig und gelassen bleiben. Wer sich aus der Klasse am längsten konzentrieren kann, darf die Challenge abhaken.

Wenn du dich konzentrierst, erledigst du Dinge siebenmal schneller als sonst. Auch unangenehme Sachen wie Geschirrspülen oder Hausaufgaben. Wow, siebenmal mehr Zeit zum Chillen und Nasebohren!



2

DIE GEFÜHLS-WÖRTER-CHALLENGE

Gib deinen Gefühlen einen Namen

In dieser Gruppen-Challenge mischst du zehn Minuten lang so viele Gefühlswörter wie möglich. Die Gruppe, die sich die meisten Wörter ausdenkt, darf die Challenge abhaken.

Wenn du deinen Gefühlen Namen gibst, beruhigst du dich schneller wieder. Häufig empfinde ich zwei Gefühle gleichzeitig. Für diese doppelten Gefühle denke ich mir dann neue Mischwörter aus. Wenn ich mich zum Beispiel gleichzeitig erleichtert und enttäuscht fühle, bin ich erleichtäuscht. Danach bin ich schnell wieder fröhlich und relaxt: fröhlast!



3

DIE GEDANKEN-CHALLENGE

Werde dein eigener Fan

Mithilfe eines Würfels wirst du in dieser Challenge über nervige Gedanken reden. Überlege dir bei jedem Wurf, was gute Fan-Gedanken sein könnten. Der Lehrer oder die Lehrerin fängt an, danach dürft ihr abwechselnd würfeln. Jedes Mal, wenn jemand eine 6 würfelt (auch der Lehrer oder die Lehrerin!), darf die ganze Klasse eine Minute früher in die nächste Pause gehen.

Manchmal nervt mich so ein fiesling im Kopf: so eine ganz gemeine Stimme, die sagt, dass ich dumm bin oder bestimmte Dinge nicht kann. Das ist ein sehr nerviger Gedanke. Weißt du, wie du den loswirst? Indem du den netten Typen zuhörst: den fanggedanken.



4

DIE WOW-KOMPLIMENT-CHALLENGE

Sorge für ein Wow-Gefühl bei einem anderen Menschen

In dieser Challenge machst du jemanden mit einem Wow-Kompliment glücklich. Das ist ein Kompliment, bei dem die Person, die es bekommt, denkt: WOW! Das ist ein schönes Kompliment. Und das Schönste ist: Du fühlst dich dadurch auch selbst gut. Mach einem Mitschüler oder einer Mitschülerin, mit dem oder der du nicht oft sprichst, ein Kompliment. Versuche, ein möglichst besonderes und aufrichtiges WOW-Kompliment zu finden.

Sag zum Beispiel: Wow, du kannst das Alphabet aber gut rülpsen, und ich finde es auch ganz toll, wie du dich für die Kinder einsetzt, die gemobbt werden!



5

DIE HAPPY-CHALLENGE

Der schnellste Weg, glücklich zu werden

Bestimmt hast du schon mal eine Geburtstagswunschliste verfasst. In dieser Challenge schreibst du jedoch eine Hab-ich-Liste, mit allem, was du schon hast und was dich glücklich macht. Das ist die letzte Challenge. Wenn ihr die meistert, gewinnt ihr den Abschlusspreis, der die ganze Klasse happy macht!

Ich will fliegen können, einen supercoolen Umhang tragen und mit Kindern die Klassen-Challenge durchziehen ... Warte mal ... Alles schon erledigt! Das macht mich total happy!



FERTIG?

Alle Challenges gemeistert? Dann gewinnt ihr diesen fetten Abschlusspreis. Juhuuu!



ABSCHLUSS- PREIS:

CHALLENGE GEMEISTERT? DANN NICHTS WIE ANKREUZEN!

1

2

3

4

5

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

WWW.BAUMHAUSBANDE.COM/DEIN-KOPF-DER-SUPERHELD/



IN DEINEM KOPF SCHLUMMERN 15 SUPERKRÄFTE ...



... und dieses Buch verrät dir, wie du sie weckst!



Noch mehr Infos rund ums Buch, eine Leseprobe, interaktive Challenges und coole Videos warten auf dich:
baumhausbande.com/superheld

