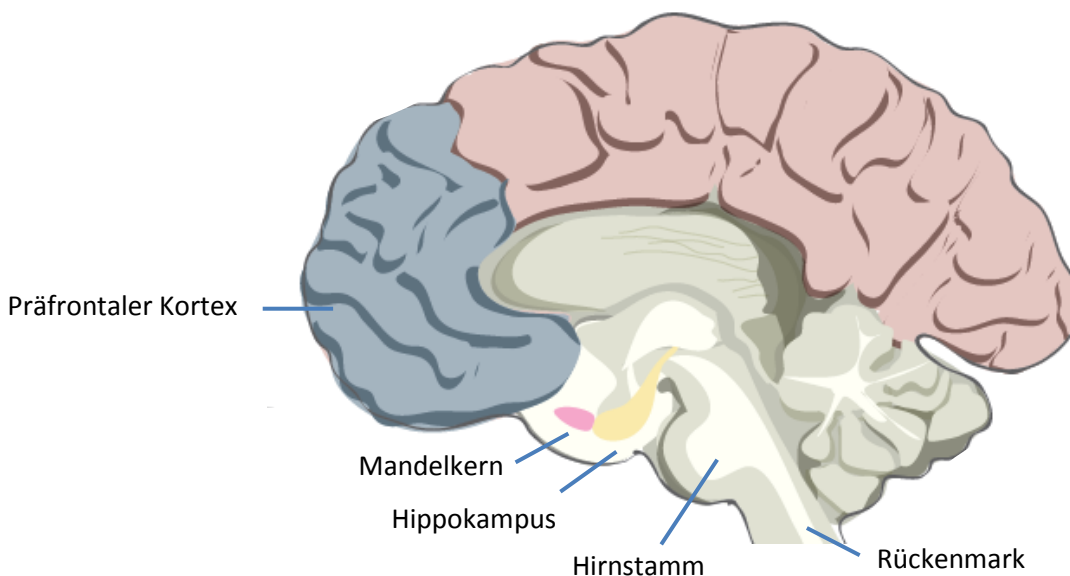
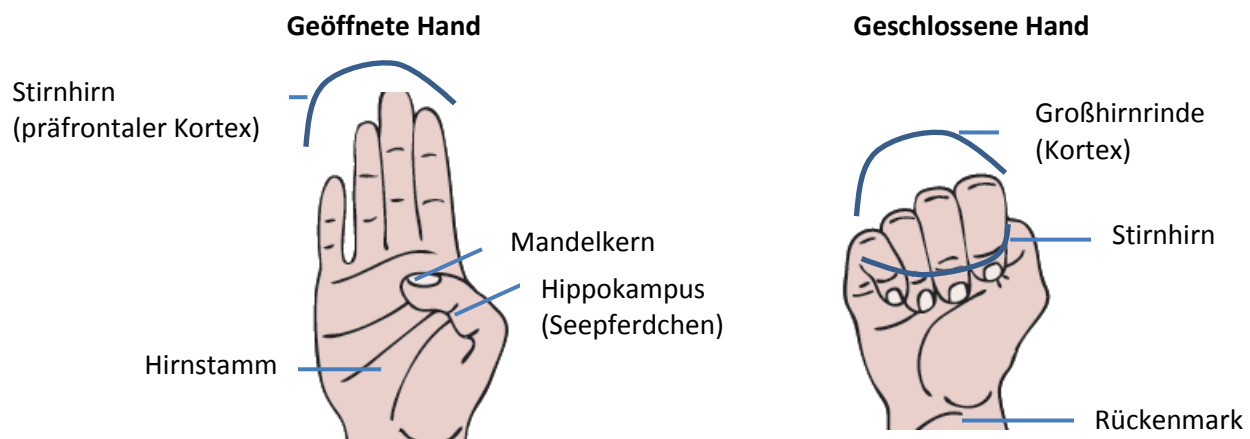


## Erläuterung zum Poster: Ein Handmodell von deinem Gehirn

### Das Handmodell nach Daniel J. Siegel (2010)

Das Handmodell kann dazu eingesetzt werden, mit Kindern zu reflektieren, ob sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt aufmerksam und/oder in der Lage sind, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu steuern.

Die Hand symbolisiert dabei das Gehirn:



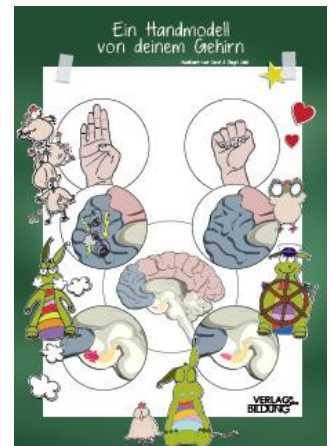
## Erläuterung zum Poster: Ein Handmodell von deinem Gehirn

### Die geöffnete und die geschlossene Hand

Die geöffnete Hand steht für einen Zustand, in dem Kinder ihre Aufmerksamkeit, ihre Gefühle und/oder ihr Verhalten nicht erfolgreich steuern können. Der präfrontale Kortex (symbolisiert durch den gestreckten Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger) ist nicht in der Lage, beruhigend auf die Mandelkerne einzuwirken, die bei Angst und Druck aktiv sind. Dann kann die Selbststeuerung und so auch das Lernen schwer fallen.

Eine wichtige Gehirnstruktur beim Lernen ist der Hippokampus (übersetzt: Seepferdchen; aufgrund seiner Form), der Wissen und Erlebnisse speichert und auch für räumliche Lern- und Gedächtnisprozesse entscheidend ist.

Die geschlossene Hand steht für eine gute Selbststeuerung. Das Stirnhirn kann beruhigend auf die Mandelkerne einwirken, was erfolgreiches Lernen und das Abrufen des Gelernten unterstützt.



### Brause, der kleine Drache, und Flatter, das lustige Huhn

Der kleine Drache, Brause, und das Huhn, Flatter, stammen aus der Kinderbuchreihe: Die Drei aus Hirnschmalz.

Flatter lässt sich leicht ablenken. Sie hat immer viele tolle Ideen im Kopf, die sie alle auf einmal tun will. In den Geschichten und auf dem Poster sieht man das an ihren bunten Federn, die um sie herum flattern. Und auch in ihrem Stirnhirn (präfrontaler Kortex) ist dann jede Menge los (symbolisiert durch die Blitze). Flatter muss lernen, immer eins nach dem anderen zu tun und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren (symbolisiert durch das Fernglas). Gelingt ihr das, dann beruhigt sich auch ihr Stirnhirn (geschlossene Hand).

Brause dagegen hat manchmal seine Gefühle nicht im Griff. Wenn er verärgert ist (Die Drei aus Hirnschmalz: Ein Ritter in der Klasse) oder Angst vor einer Klassenarbeit hat (Die Drei aus Hirnschmalz: Mathetest und Drachenhörnchen), sieht man es an den Rauchwolken, die aus seinen Nasenlöchern qualmen. Die Mandelkerne beginnen wild zu arbeiten (symbolisiert durch den feuerblitzenden Mandelkern) und auch der Hirnstamm schaltet auf Alarm. Dann klopft sein kleines Drachenherz heftig und er atmet kurz und heftig (Atmung und Herzschlag werden über den Hirnstamm gesteuert). Wenn die Mandelkerne im Gehirn heiß laufen, kann der „Steuermann“ des Gehirns: der präfrontale Kortex nicht mehr den richtigen Kurs halten. Wenn es Brause jedoch gelingt, seine Mandelkerne zu beruhigen, dann bleibt er der Steuermann seiner Gefühle und seines Verhaltens (geschlossene Hand).

### Atemübungen

Damit sich Flatter wieder besser konzentrieren kann und sich Brauses Mandelkerne wieder beruhigen können, machen die zwei Freunde im mittleren unteren Bildrand Atemübungen. Dabei üben sie, beim Atmen nur ans Atmen zu denken. Bemerkten die beiden, dass ihre Aufmerksamkeit vom Atmen abdriftet, dann lenken sie die Aufmerksamkeit wieder dahin zurück (ohne dies negativ zu bewerten). So stellen diese Übungen gleichzeitig ein Aufmerksamkeitstraining dar. Die Atemübungen können auch in Verbindung mit Musik erfolgen, denn das Hören von angenehmer Musik wirkt ebenfalls beruhigend auf die Mandelkerne ein.

Melodien, die dafür jeweils im Atemrhythmus von Kindern, Jugendliche und Erwachsene komponiert wurden, gibt es ebenfalls bei VERLAG BILDUNG plus (Focus on the Breathing).