



Wenn deine Atmung sich beruhigt, beruhigt sich auch dein kleiner Kämpfer.
„Puh“, wird er sich denken, „im ich froh, Kumpal, dass bei dir alles in Ordnung ist!“
Und schon kurze Zeit später wirst du dich besser fühlen.



Anger entsteht, weil ein Teil deines Gehirns denkt, er müsse dich vor irgend etwas beschützen. Dieser Teil heißt Amygdala. Er ist nicht sehr groß und sieht aus wie eine Mandel. Darum nennt man ihn auch Mandelkern, das ist einfacher als Amygdala.

Dein Mandelkern schaltet sich automatisch ein, wenn er denkt, es könnte eine Gefahr lauern. Er ist wie dein eigener kleiner mutiger Kämpfer, immer zur Stelle, um dich zu beschützen. Wenn er Gefahr wittert, bekommt dein Körper Superkräfte, damit du stark, schnell und voller Energie bist – wie ein SUPERHELD!

Vielleicht gibst du deinem Mandelkern einfach einen eigenen Namen. Ganz egal, was du dir aussuchst, es ist auf jeden Fall goldrichtig.

