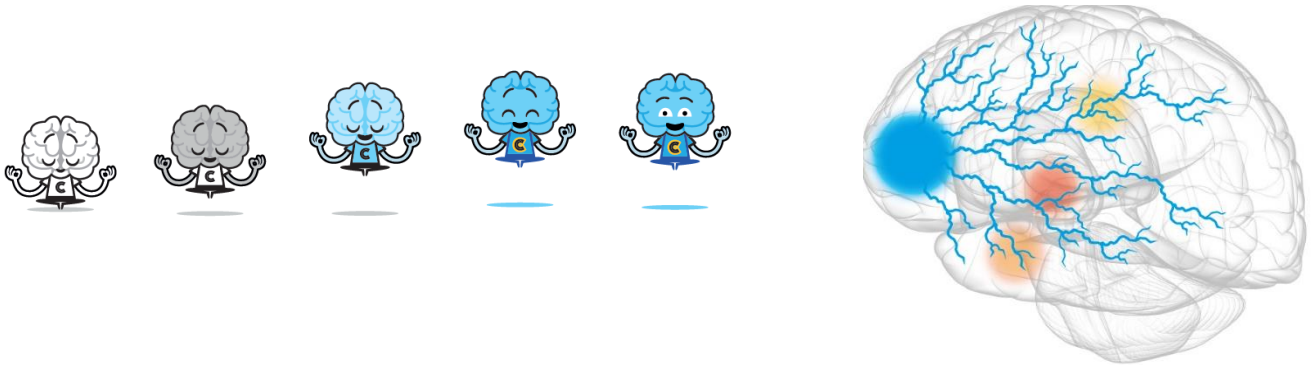


ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS

SuperCortex



SuperCortex ist eine kleine, ausgedachte Figur, die den oberen Teil deines Gehirns darstellt und sich genau hinter deiner Stirn befindet, der sogenannte präfrontale Kortex.

Das ist der klügste Teil deines Gehirns! Er entwickelt sich Schritt für Schritt bis zu deinem 25. Lebensjahr.

- Er erlaubt dir zu erschaffen, träumen, malen, dir etwas vorzustellen.
- Dir deiner Gefühle bewusst zu werden und sie zu regulieren.
- Empathie zu haben, das heißt, die Gefühle deines Freundes/deiner Freundin mitzufühlen.
- Dir Fragen zu stellen, interessiert zu sein, neugierig zu sein.
- Nachzudenken, zu argumentieren, zu planen, komplexe Probleme zu lösen.
- Einen Fehler einzusehen, um zu lernen, es anders zu machen.
- Dir die Zeit zu nehmen, deine eigene Meinung zu bilden.

Wenn du dich von starken, unangenehmen Gefühlen überwältigt fühlst, aktiviert sich ein anderer Teil in deinem Gehirn und fungiert als Alarmglocke. Es wirkt dann so, als sei SuperCortex verschwunden.

Aber du kannst ihn rufen! Wenn du an SuperCortex denkst, und wenn du ihm ein bisschen Zeit gibst, zum Beispiel, indem du tief einatmest, erlaubst du ihm, wieder die Kontrolle zu übernehmen, um deine schwierigen Gefühle abzumildern.

Und du kannst deinem Freund oder deiner Freundin helfen, seine/ihre Gefühle ruhiger zu erleben oder sie dir mitzuteilen.