





Checker  
TOBI













Der große **GEFÜHLE-Check**



Das check ich  
für euch!

Text von Gregor Eisenbeiß





## Der große GEFÜHLE-Check

### 9 HEY LEUTE!

### 11 WURUM GEHT'S ÜBERHAUPT?

- 12 Checkerfrage: Wodurch unterscheiden sich Emotionen und Gefühle?
- 15 Robertas Check: Was sind Hormone?
- 15 Checkerfrage: Wieso sind alle Gefühle so wichtig?
- 19 Mitmach-Check: Gehirnlabrynth

### 20 WUT

- 21 Robertas Check: Cortisol
- 22 Checkerfrage: Wieso „sehen wir rot“, wenn wir sehr wütend sind?
- 24 Checkerfrage: Woher kommt die Wut?
- 27 Robertas Check: Die Nummer gegen Kummer
- 28 Checkerfrage: Wie läuft eine Demonstration ab?
- 31 Robertas Check: Kleines Wutlexikon
- 32 Mitmach-Check: Tobi, ärgere dich nicht!

### 34 EKEL

- 36 Robertas Quiz: Wo gibt's denn so was?
- 38 Checkerfrage: Gibt es etwas, vor dem sich alle Menschen ekeln?
- 40 Checkerfrage: Wie entsteht ekliger Schimmel?
- 42 Mitmach-Check: Wie eklig ist das denn?
- 43 Robertas Check: Kognitiv
- 44 Checkerfrage: Was ist Cyber-Mobbing?
- 46 Robertas Check: Diskriminierung

### 48 FREUDE

- 49 Robertas Check: Dopamin und Endorphin
- 50 Checkerfrage: Warum ist Freude ansteckend?
- 52 Checkerfrage: Ist Schadenfreude okay?
- 54 Robertas Quiz: Woher kommt der Aprilscherz?
- 55 Checkerfrage: Ist Vorfreude die schönste Freude?
- 57 Mitmach-Check: Tobi vs. Omar



## **58** **TRAURIGKEIT**

- 59 Robertas Check: Noradrenalin
- 62 Checkerfrage: Wie läuft in Deutschland eine Beerdigung ab?
- 64 Robertas Check: Trauerfarben
- 65 Checkerfrage: Was ist eine Depression?
- 67 Mitmach-Check: Mandala



## **68** **ANGST**

- 69 Robertas Check: Adrenalin
- 73 Checkerfrage: Wieso gruseln wir uns manchmal gerne?
- 75 Checkerfrage: Was kann ich gegen Angst tun?
- 79 Mitmach-Check: Das Mutmachlied



## **80** **ÜBERRASCHUNG**

- 82 Checkerfrage: Was ist eine Pointe?
- 84 Checkerfrage: Was ist eine Illusion?
- 87 Checkerfrage: Was ist eine Überraschungstaktik?
- 89 Robertas Quiz: Überraschungseier
- 90 Mitmach-Check: Rezept für Glückskekse



## **92** **LIEBE**

- 95 Checkerfrage: Was passiert im Körper, wenn wir verliebt sind?
- 97 Robertas Check: Oxytocin
- 98 Checkerfrage: Warum verlieben wir uns überhaupt in jemanden?
- 98 Robertas Check: Pheromone

## **102** **SO, LEUTE!**

- 105 Bastelbogen Tobi ärgere dich nicht
- 109 Quellen- und Bildverzeichnis









# HEY LEUTE!



In mir drin geht's grade tierisch ab! – Der Grund?  
Mich gibt es jetzt auch als Buch!

## Deswegen freue ich mich total!

Ich freu mich so doll, dass ich in die Luft springen könnte. Gleichzeitig bin ich aber auch total erledigt, weil die Arbeit daran so anstrengend war. Und ich bin total aufgeregt, ob es euch gefällt. Ein bisschen Angst spüre ich natürlich auch, ob ihr es vielleicht doof findet. Und davon abgesehen, hab ich tierisch Hunger!



Ihr merkt also: Bei mir herrscht momentan ein ziemliches Chaos. Und damit sind wir auch schon mittendrin im Thema dieses Buches: Gefühle und Emotionen. Wenn du ein Tor schießt, freust du dich: ein Gefühl. Wenn du Schiss vor dem dunklen Keller hast: auch ein Gefühl. Wenn du die Nase rümpfst, weil dein Papa wieder gefurzt hat – du ahnst es: auch ein Gefühl. Gefühle und Emotionen sind überall. Sie begleiten uns unser ganzes Leben.

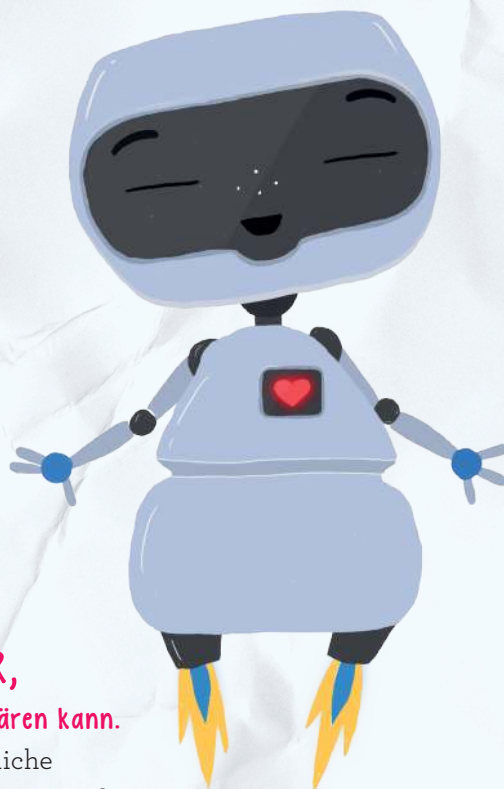


Jeder kennt Gefühle und jeder hat sie. Du, ich, deine Oma, wir alle.

Höchste Zeit also, etwas darüber zu erfahren: was Gefühle überhaupt sind, wofür es sie gibt, warum sie so wichtig sind oder wie man mit ihnen umgeht. Natürlich habe ich dafür auch wie immer ganz viele Experten befragt, die mir alles genau erklärt haben.

Und diesmal hab ich sogar noch ein echtes Multitalent mit an Bord.

Darf ich vorstellen: ROBERTA!



Sie ist mein neuer mega-moderner

**ULTRA-HYPER-SUPER-ROBOTER,**

der dir auch die kompliziertesten Begriffe erklären kann.

Ihr könnt gespannt sein, was Robertas künstliche Intelligenz so alles zu unserem Thema beitragen wird.

Also, seid ihr bereit? Habt ihr Bock?

Ich hab jedenfalls Megabock!

Daher würde ich mal sagen:



**Los geht's !**





# WORUM GEHT'S ÜBERHAUPT?

Wenn wir morgens müde aufwachen und erst einmal herzlich gähnen, bis zu dem Moment, wenn wir nachts wieder aufstehen, weil wir aufs Klo müssen: Wir alle haben den ganzen Tag Gefühle.

Und obwohl das so ist, ist es für uns gar nicht so einfach, Gefühle zu beschreiben. Glaubst du nicht? Dann beschreib mir doch mal das Gefühl, wenn du dein Haustier streichelst. Oder dich deine Freunde nicht mitspielen lassen. Oder wie es sich anfühlt, wenn du dich auf Heiligabend freust. Nicht einfach, oder? Es ist sogar sauschwer. Kein Wunder, dass es in der deutschen Sprache so viele Begriffe dafür gibt: Gefühle lassen uns Tränen lachen und Tränen weinen. Wegen ihnen lieben wir, schreien wütend, zittern vor Angst und jubeln vor Begeisterung. Sie erfüllen uns mit Zuversicht oder sorgen für eine Überraschung.

**Aber was genau sind denn jetzt Gefühle?**

**Und wieso sagt man manchmal auch Emotionen dazu?**

