

Das PEP-Quiz (Begleitschreiben)

Liebe Vorleser:innen, liebe PEP-Quiz-Master!

Mit »Ihren« Kindern (zu Hause, in der Kita, Schule, Lernberatung oder Therapie) haben Sie das Buch »Klopfen für Kinder« gelesen und gemeinsam geklopft, gekurbelt und die anderen PEP-Tricks ausprobiert. Und nun, da Sie inzwischen alle PEP-Expert:innen sind, gibt es noch die Möglichkeit, das PEP-Quiz zu machen und ein PEP-Diplom zu ergattern.

Die größeren Kinder werden das Quiz selbständig ausfüllen können. Im Anschluss besprechen Sie gemeinsam die Ergebnisse und verteilen die PEP-Diplome. Den kleineren Kindern können Sie die Quiz-Fragen vorlesen und sie vielleicht sogar visualisieren. Somit machen Sie ein Quiz-Spiel daraus, und natürlich gibt es hinterher als Belohnung auch ein PEP-Diplom für jeden.

Bei diesem Quiz geht es nicht um »richtig« oder »falsch«, um Punkte oder Noten. Es geht um gemeinsames Lernen und Ausprobieren. Am wirkungsvollsten sind die PEP-Tricks, wenn sie in dem Alltag der Kinder integriert werden (in der Morgenrunde, zu Beginn einer Unterrichtsstunde oder abends vor dem Schlafengehen).

Sicherlich sind Sie inzwischen selbst PEP-Expert:innen und können die richtigen Antworten auch ohne Anleitung benennen. Einfach nur zur Sicherheit listen wir unten die richtigen Antworten für das PEP-Quiz auf.

Viel Freude mit dem PEP-Quiz wünschen Ihnen
Stefanie Kirschbaum und Michael Bohne

Lösungen:

Frage 1) a, b, c, d

Frage 2) a, d, e

Frage 3) b

Frage 4) c

Frage 5) a

Frage 6) Alle Antworten sind richtig

Frage 7) b

Frage 8) c

Frage 9) Jede Antwort ist richtig

Lösungen der Zusatzfragen:

Frage 10) d

Frage 11) a, c, e, g, h

Frage 12) a, b, e, f

Das PEP-Quiz: Mach mit, »pepp« dich fit!

1. Wobei kann dir das Klopfen helfen? (4 richtige Antworten)

- (a) Wenn ich Angst habe, ganz egal welche Angst.
- (b) Wenn ich Sorgen habe, ganz egal welche Sorgen.
- (c) Wenn ich sehr wütend bin.
- (d) Bei weiteren unangenehmen Gefühlen.
- (e) Klopfen hilft nur, wenn ich Angst vor Spinnen habe.



2. Welche drei Körperteile beklopfst du bei dem Klopf-Trick? (3 richtige Antworten)

- (a) Gesicht
- (b) Füße
- (c) Beine
- (d) Oberkörper
- (e) Hände
- (f) Ellenbogen

3. Wie viele Klopfpunkte gibt es? (1 richtige Antwort)

- (a) 11
- (b) 16
- (c) 21
- (d) 35

4. Mit welcher Hand darfst du klopfen? (1 richtige Antwort)

- (a) Nur mit der linken Hand.
- (b) Nur mit der rechten Hand.
- (c) Es ist egal, mit welcher Hand du klopfst.

5. Dürfen Erwachsene auch klopfen? (1 Antwort richtig)

- (a) Ja, klar!
- (b) Sie dürfen schon, aber es bringt nichts.
- (c) Nur wenn sie sich vorher gründlich die Hände waschen!
- (d) Nein, bloß nicht!

6. Wobei hilft dir der Überkreuz-Trick? (Jede Antwort ist richtig!)

- (a) Du wirst ruhiger und entspannst dich.
- (b) Du kannst dir dann nicht in der Nase bohren.
- (c) Du zeigst, wie gelenkig du bist.
- (d) Du kannst dann besser stillsitzen.



7. Ist es schlimm, wenn du mal einen Klopfpunkt vergisst? (1 richtige Antwort)

(a) Ja

(b) Nein

8. Wie funktioniert der Kurbel-Trick? (1 richtige Antwort)

(a) Du kurbelst rund um deine Nase.

(b) Du kurbelst rund um deinen Bauchnabel.

(c) Du kurbelst im Uhrzeigersinn rund um den Kurbelpunkt unterhalb deines Schlüsselbeins.

9. Welcher Erinnerungsanker gefällt dir am besten?

(a) Ein lackierter Fingernagel

(b) Ein Zettel im Mäppchen

(c) Ein Maskottchen mitnehmen

(d) Einen Specht auf den Arm malen

(e) »Klopfen!« auf die Hand schreiben

(f) Ein Stein oder eine Muschel in der Hosentasche

10. Wie viele Klopfpunkte gibt es an der Hand? (1 richtige Antwort)

(a) 3

(b) 4

(c) 5

(d) 6

11. Was macht man bei der Zwischenentspannung? (5 richtige Antworten)

(a) Summen

(b) Kurz einschlafen

(c) Von 7 an rückwärts zählen

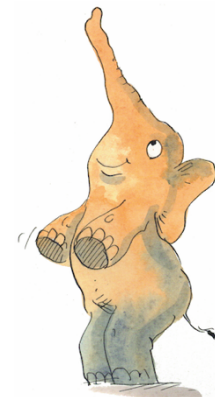
(d) Mit den Füßen auf den Boden stampfen

(e) Augen schließen und öffnen

(f) Mit den Armen rudern

(g) Tief ein- und ausatmen

(h) Mit den Augen kreisen



12. Wo befinden sich eigentlich die vier Powerpunkte? (4 richtige Antworten)

(a) Auf der Stirn

(b) Unter der Nase

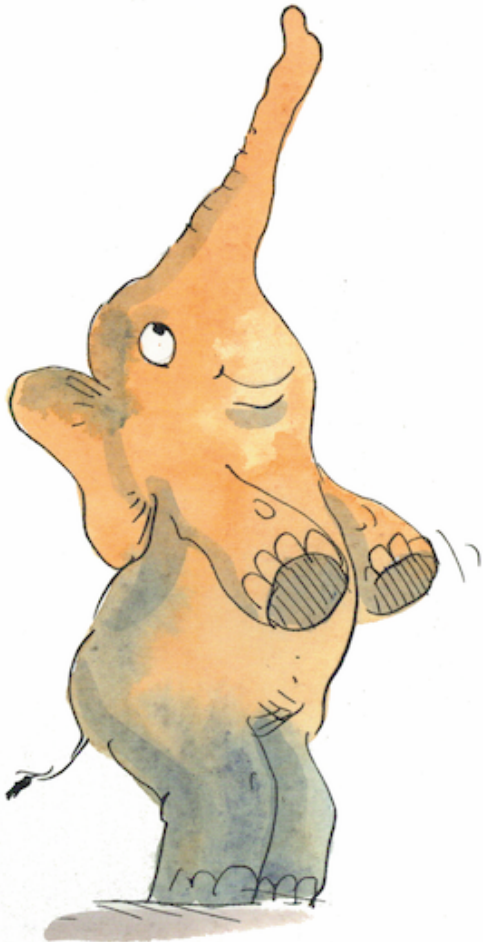
(c) In der Kniekehle

(d) Auf dem Handrücken

(e) Unter der Lippe

(f) Mittig auf der Brust

PEP-DIPLOM



© Karl Volkmann

Du hast am PEP-Quiz teilgenommen.
Damit erwirbst du das »PEP-Diplom«

.....
[Dein Name]

.....
[Ort, Datum]

.....
[Unterschrift Lehrer:in, Therapeut:in, Eltern...]

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!