

# 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 selbstständig 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)

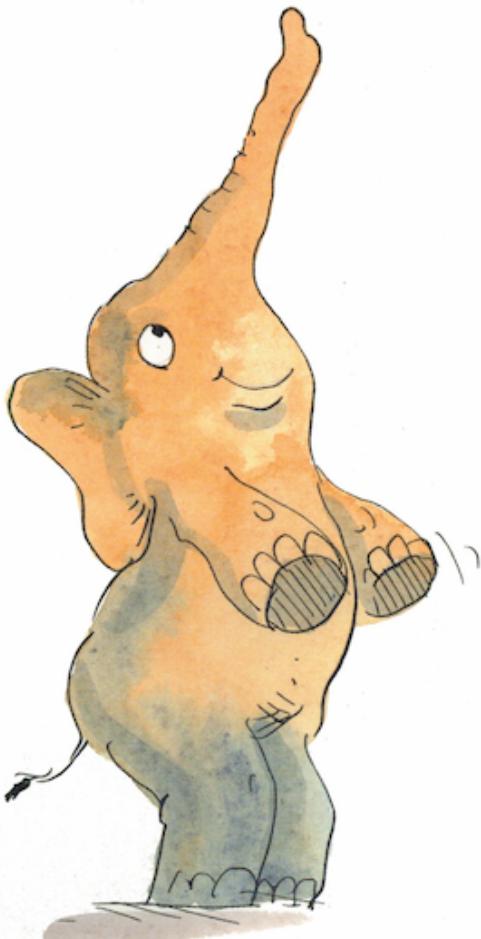
- (a) Summen
- (b) Kurz einschlafen
- (c) Von 7 an rückwärts zählen
- (d) Mit den Füßen auf den Boden stampfen
- (e) Augen schließen und öffnen
- (f) Mit den Armen rudern
- (g) Tief ein- und ausatmen
- (h) Mit den Augen kreisen



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!