

**DAS KROKODIL IN DEINEM KOPF**

In deinem Gehirn sitzt ein uralter Teil, der bei Stress sofort die Kontrolle übernimmt. Wir nennen ihn das Krokodil.

Es ist schnell, es ist stark, aber es kann nur drei Dinge:

- Kämpfen - draufhauen, kontern, laut werden
- Fliehen - weg, raus, Thema wechseln
- Erstarren - Kopf leer, Körper auf Pause

Jeder Mensch hat eins davon als Standardreaktion.  
Nicht ausgesucht - eingebaut. Dieser Test hilft dir,  
deins herauszufinden.

**SO GEHT'S**

9 Situationen, 3 Reaktionen. Kreuze an, was am ehesten zu dir passt.  
Nicht was cool klingt. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nur ehrlich.

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**1****Jemand schreibt etwas Fieses unter deinen Post.**

- A** Ich starre auf den Kommentar und kann nicht reagieren.
- B** Ich schreibe sofort zurück und verteidige mich.
- C** Ich lösche den Post und ziehe mich zurück.

**2****Du bekommst eine Note, die du total ungerecht findest.**

- A** Ich gehe direkt hin und sage, dass das unfair ist.
- B** Ich sage nichts und schlucke den Ärger runter.
- C** Mir wird schlecht und ich kann mich nicht konzentrieren.

**3****Jemand rempelt dich absichtlich an und grinst dabei.**

- A** Ich gehe schnell weiter und aus dem Weg.
- B** Ich stelle die Person sofort zur Rede.
- C** Ich bleibe stehen und bin wie eingefroren.



4

**Du sollst spontan vor der ganzen Klasse etwas vortragen.**

- A Ich stehe auf und mache einfach.
- B Mir wird der Kopf leer. Kein Wort kommt raus.
- C Ich überlege, wie ich da rauskommen kann.

5

**In der Pause tuscheln andere über dich und schauen rüber.**

- A Ich gehe woanders hin.
- B Ich gehe direkt hin und frage, was das soll.
- C Ich bleibe sitzen und fühle mich wie gelähmt.

6

**In der Gruppenarbeit werden deine Ideen komplett ignoriert.**

- A Ich sage laut, dass ich auch was zu sagen habe.
- B Ich sage nichts mehr und fühle mich unsichtbar.
- C Ich halte mich raus und lasse die anderen machen.

7

**Dein bester Freund macht dich vor anderen lächerlich.**

- A Ich lache mit und gehe dann weg.
- B Ich kontre sofort mit einem harten Spruch.
- C Ich werde rot und bekomme keinen Ton raus.

8

**Du hast etwas Peinliches getan und alle haben es gesehen.**

- A Ich bin wie erstarrt und kann mich nicht bewegen.
- B Ich mache einen Witz darüber und lenke ab.
- C Ich verschwinde so schnell wie möglich.

9

**Ein Erwachsener macht dir einen Vorwurf, der nicht stimmt.**

- A Ich stehe da und bringe kein Wort heraus.
- B Ich sage nichts und warte, bis es vorbei ist.
- C Ich widerspreche sofort.

**Fertig? Dann weiter zur Auswertung auf der nächsten Seite!**

Nicht vorher umdrehen - erst alle Fragen beantworten.

**So wertest du aus:**

1. Schau dir in jeder Zeile an, welchen Buchstaben du angekreuzt hast.
2. Vergleiche: Steht dein Buchstabe bei Kampf, Flucht oder Erstarrung?
3. Mache ein Kreuz in der richtigen Spalte.
4. Am Ende: Zähle die Kreuze pro Spalte. Die meisten Kreuze = dein Muster!

Frage	Deine Antwort	KAMPF	FLUCHT	ERSTARRUNG
1	___	= B? Kreuz: ___	= C? Kreuz: ___	= A? Kreuz: ___
2	___	= A? Kreuz: ___	= B? Kreuz: ___	= C? Kreuz: ___
3	___	= B? Kreuz: ___	= A? Kreuz: ___	= C? Kreuz: ___
4	___	= A? Kreuz: ___	= C? Kreuz: ___	= B? Kreuz: ___
5	___	= B? Kreuz: ___	= A? Kreuz: ___	= C? Kreuz: ___
6	___	= A? Kreuz: ___	= C? Kreuz: ___	= B? Kreuz: ___
7	___	= B? Kreuz: ___	= A? Kreuz: ___	= C? Kreuz: ___
8	___	= B? Kreuz: ___	= C? Kreuz: ___	= A? Kreuz: ___
9	___	= C? Kreuz: ___	= B? Kreuz: ___	= A? Kreuz: ___
<b>SUMME:</b>		___	___	___

**Mein primäres Überlebensmuster:** \_\_\_\_\_

Das Muster mit den meisten Kreuzen. Bei Gleichstand: Welches fühlt sich mehr nach dir an?

**WAS BEDEUTET DEIN MUSTER?**

- **KAMPF:** Du gehst nach vorne - verteidigen, kontern, klarstellen.  
 Stärke: Du bist mutig. Tipp: Der SOS-Breath schafft die Pause vor der Reaktion.
- **FLUCHT:** Du suchst den Ausweg - vermeiden, ablenken, weggehen.  
 Stärke: Du bist clever. Tipp: Atemübungen helfen dir, dranzubleiben wenn es wichtig ist.
- **ERSTARRUNG:** Du frierst ein - Kopf leer, Worte weg, Körper auf Standby.  
 Keine Schwäche! Tipp: Bewegung hilft (Schmetterlings-Umarmung, Füße in den Boden).  
*Dein Muster zu kennen ist der erste Schritt. Der zweite: den SOS-Breath lernen!*