



101 Dinge, die du  
tun solltest, um ein  
**Superheld** zu werden  
(oder ein  
Superbösewicht)

Richard widmet dieses Buch

Marie und Kitty\*

\* Hier deine eigene Widmung

Wie hast du dieses  
Buch eingesetzt?  
Zum ...  
GUTEN? oder  
 PÖSEN?



Die Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel  
*101 Things to Do To Become a Superhero or Evil Genius*  
bei Bloomsbury Publishing Plc, London

© 2010, Richard Horne und Helen Szirtes

Für die deutsche Ausgabe © 2010, BV Berlin Verlag GmbH, Berlin  
Bloomsbury Kinderbücher & Jugendbücher

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg,  
unter Verwendung des Originalcovers

Gesetzt aus der MetaPlusNormal und der Neuen Helvetica LT  
durch Hermann Zanier, Berlin

Druck und Bindung: TBB, Banská Bystrica

Printed in the Slovak Republic

ISBN 978-3-8270-5405-0

[www.berlinverlage.de](http://www.berlinverlage.de)



101 Dinge, die du  
tun solltest, um ein  
**Superheld** zu werden  
(oder ein **Superbösewicht**)

Dein Name hier

Verfasst von Helen Szirtes und Richard Horne  
Gestaltet und illustriert von Richard Horne

Aus dem Englischen von Hans Kantereit





## Einleitung

Gut gemacht. Du hast den Test bestanden. Die Tatsache, dass du dieses Buch in der Hand hältst, beweist es: Du hast geahnt, dass du zu etwas Großem bestimmt bist. Oder jemand anderes hat gemerkt, dass tolle Fähigkeiten in dir schlummern, an denen du nur noch ein wenig arbeiten musst. Zu erkennen, dass man dazu bestimmt ist, Superkräfte zu mobilisieren und damit einer von ganz wenigen zu werden, ist schön und ein bisschen erschreckend zugleich. Denn manchmal ist der Weg dorthin auch steinig.

## Tu es

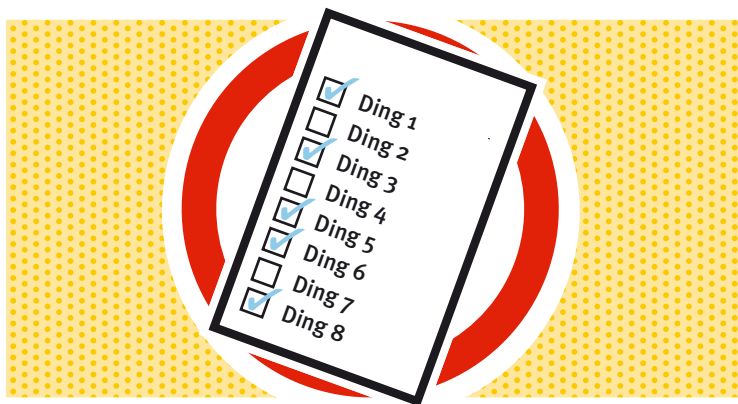
Du wirst bis an die Grenzen deiner geistigen und körperlichen Belastbarkeit gehen müssen, um deiner künftigen Rolle als Superheld gerecht zu werden (oder als Superbösewicht, wenn du eher in die andere Richtung tendierst).

## Schreib es auf

Trage deine übermenschlichen Leistungen in die Formulare ein.

## Zeig's ihnen allen

Wenn du dir all die Superkräfte aus diesem Buch zugelegt, wenn du die richtige Ausrüstung und den richtigen Look hast, wenn alle Ratschläge gut verinnerlicht sind, wenn dir nichts mehr fehlt, um die kommenden Herausforderungen anzupacken, dann gibt es nur eins: Zeig's ihnen allen!



### So funktioniert dieses Buch

Das Prinzip ist einfach. Du erledigst die **101 Dinge**, machst deine Kreuzchen, füllst die Formulare aus und klebst anschließend das bunte Sternchen auf.

### So funktionieren die Formulare

- Sei ehrlich bei allem, was du einträgst. Bösewichte haben natürlich eine Sondererlaubnis und dürfen lügen.
- Manche Fragen in den Formularen sind möglicherweise ein wenig schwer. Wenn du mal auf dem Schlauch stehst – kein Grund zur Panik, die Antworten findest du am Ende des Buches.
- Vielleicht reicht bei einigen Formularen der Platz nicht aus. Auch kein Problem: Am Ende des Buches findest du Blankoseiten, die du beliebig oft kopieren kannst.

### Eigene Vorschläge

Wünschst du dir Superkräfte, die in diesem Buch nicht vorkommen? Die kannst du in die Top-Ten-Liste am Ende des Buches eintragen.

### Ein paar Tipps

Beherrze beim Erledigen der **Dinge** die Tipps auf der gegenüberliegenden Seite.

---

---

## 101 Dinge, die du tun solltest, um ein Superheld zu werden (oder ein Superbösewicht)

---

### Tipps

---

- Sei geduldig. Superheld oder -bösewicht werden macht viel Arbeit und erfordert Hingabe.
  - Mach kleine Schritte. Bevor du fliegen kannst, musst du erst mal richtig laufen können, aber wenn du früh mit dem Training beginnst, bist du deinem Gegner immer einen Schritt voraus.
  - Trag dieses Buch immer bei dir. Gelegenheiten, bei denen deine Superheldenkräfte gefragt sind, können sich auch unerwartet ergeben.
  - Einige Superkräfte erfordern etwas Mut. Tu bitte nichts, was du dir noch nicht zutraust und bei dem du das Gefühl hast, es könnte gefährlich sein.
  - Sei kreativ. Wenn du nicht gerade mit Superfähigkeiten geboren bist, wirst du für einige der Aufgaben eine gewisse Genialität brauchen.
  - Du musst nicht alles allein machen. Viele dieser **Dinge** kannst du zusammen mit einem Freund oder einer Freundin oder deinem Super-team trainieren. Gemeinsam macht es oft mehr Spaß!
  - Wenn etwas nicht auf Anhieb klappt, bleib einfach dran. Einige der Superkräfte wirst du erst nach mehreren Versuchen und noch mehr Übung erlangen.
  - Komm nicht ins Trödeln. Wenn du eine Aufgabe oder eine Superkraft im Kasten hast, fülle sofort das Formular aus, bevor du wichtige Details vergisst.
  - Spring über deinen Schatten. Tu auch Dinge, die du normalerweise nicht tun würdest.
  - Vor allem: Hab Spaß!
-

101 Dinge, die du tun solltest, um ein Superheld zu werden (oder ein Superbösewicht)

Ein paar Sachen, die du brauchen wirst

Es folgt eine Liste der Gegenstände, die du brauchen wirst, um die **101 Dinge** zu erledigen. Du musst sie nicht gleich alle zur Hand haben, aber ein Kugelschreiber, eine Schere, Klebstoff, eine Kamera, Zugang zu einem Computer und etwas Kleingeld gehören zur Grundausstattung. Die anderen Sachen kannst du dir nach und nach beschaffen. Lernwille, Abenteuergeist, Spontaneität, ein bisschen Humor, Tüftlergeist und grandioser Einfallsreichtum sind auch alle superwichtig.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ein gutes Versteck für dieses Buch! | <input type="checkbox"/> Eine Taschenlampe  | <input type="checkbox"/> Einen Roboter                  |
| <input type="checkbox"/> Einen Kugelschreiber                | <input type="checkbox"/> Ein Mobiltelefon   | <input type="checkbox"/> Schwimmzeug                    |
| <input type="checkbox"/> Eine Schere                         | <input type="checkbox"/> Sprachtalent   | <input type="checkbox"/> Farben                         |
| <input type="checkbox"/> Klebstoff                           | <input type="checkbox"/> Die Erde, den Wind, die Luft und das Feuer               | <input type="checkbox"/> Selbstdisziplin                |
| <input type="checkbox"/> Eine Kamera                         | <input type="checkbox"/> Dunkelheit   | <input type="checkbox"/> Eine Stoppuhr                  |
| <input type="checkbox"/> Einen Computer                      | <input type="checkbox"/> Körperbeherrschung                                       | <input type="checkbox"/> Eine Dose mit Erbsen           |
| <input type="checkbox"/> Etwas Kleingeld                     | <input type="checkbox"/> Körperbeherrschung                                       | <input type="checkbox"/> Eine Maske                     |
| <input type="checkbox"/> Einen Fotokopierer                  | <input type="checkbox"/> Einen wachen Geist                                       | <input type="checkbox"/> Eine Weltkarte                 |
| <input type="checkbox"/> Kooperative Freunde und Eltern      | <input type="checkbox"/> Jede Menge Einfühlungsvermögen                           | <input type="checkbox"/> Einen Sessel                   |
| <input type="checkbox"/> Sehr viel Mut                       | <input type="checkbox"/> Plexiglas  | <input type="checkbox"/> Stinkendes Zeug                |
| <input type="checkbox"/> Hartnäckigkeit                      | <input type="checkbox"/> Luftballons  | <input type="checkbox"/> Büroklammern                   |
| <input type="checkbox"/> Geduld                              | <input type="checkbox"/> Zombies  | <input type="checkbox"/> Einen Unsichtbarkeitsumhang    |
| <input type="checkbox"/> Einen schwindelfreien Kopf          | <input type="checkbox"/> Einen Erzfeind   | <input type="checkbox"/> Eine Grundsatzerklärung        |
| <input type="checkbox"/> Keine Angst vor schnellen Sachen    | <input type="checkbox"/> Eine(n) beste(n) Freund(in)                              | <input type="checkbox"/> Einen Geheimcode               |
| <input type="checkbox"/> Ein gesundes Selbstvertrauen        | <input type="checkbox"/> Wissensdurst   | <input type="checkbox"/> Ein Thermometer                |
| <input type="checkbox"/> Verschiedene Tiere                  | <input type="checkbox"/> Ehrenwerte oder unehrenwerte Absichten                   | <input type="checkbox"/> Die Sonne                      |
| <input type="checkbox"/> Nähzeug                             | <input type="checkbox"/> Aufrichtige (oder niederträchtige) moralische Grundsätze | <input type="checkbox"/> Eine Geheimbasis               |
| <input type="checkbox"/> Das Zeug zum Draufgänger            | <input type="checkbox"/> Ein paar Gummibälle                                      | <input type="checkbox"/> Schwämme                       |
| <input type="checkbox"/> Stoff                               | <input type="checkbox"/> Tennisbälle  | <input type="checkbox"/> Verschiedene Frühstücksflocken |
| <input type="checkbox"/> Pappe                               | <input type="checkbox"/> Zugang zu öffentlichen Anlagen                           | <input type="checkbox"/> Eine gute Koordination         |
|  |   | <input type="checkbox"/> Ein Fahrrad                    |
|  |   | <input type="checkbox"/> Nützliche Bekanntschaften      |
|  |   | <input type="checkbox"/> Schauspieltalent               |

---

101 Dinge, die du tun solltest, um ein Superheld zu werden (oder ein Superbösewicht)

Wichtige Informationen

---

## **VORSICHT:**

Beim Erledigen der **101 Dinge, die du tun solltest, um ein Superheld zu werden (oder ein Superbösewicht)**, bitten wir dich, behutsam vorzugehen!

Bei einigen der **Dinge** sollte ein Erwachsener die Aufsicht führen. Du solltest sowieso immer einen Erwachsenen um Rat fragen, wenn du dir unsicher bist!

Die Autoren und der Verlag übernehmen keine Verantwortung für Unfälle, die sich beim Erledigen der **Dinge** aus diesem Buch ereignen.

---



## 101 Dinge, die du tun solltest, um ein Superheld zu werden (oder ein Superbösewicht)

### Die Liste

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 1  | <input type="checkbox"/> Entdecke dein anderes Ich                  | 28 | <input type="checkbox"/> Gleichgewicht                                  |
| 2  | <input type="checkbox"/> Leg dir einen Namen zu                     | 29 | <input type="checkbox"/> Löse unlösbare Probleme                        |
| 3  | <input type="checkbox"/> Lerne fliegen                              | 30 | <input type="checkbox"/> Rette die Welt vor angreifenden Außerirdischen |
| 4  | <input type="checkbox"/> Leg dir eine Vorgeschichte zu              | 31 | <input type="checkbox"/> Erkenne deinen Erzfeind                        |
| 5  | <input type="checkbox"/> Supervision                                | 32 | <input type="checkbox"/> Bau dir einen Schurkensessel                   |
| 6  | <input type="checkbox"/> Ausdauer                                   | 33 | <input type="checkbox"/> Erkenne den nächsten Schachzug deines Gegners  |
| 7  | <input type="checkbox"/> Knacke hinterhältige Kopfnüsse             | 34 | <input type="checkbox"/> Supernase                                      |
| 8  | <input type="checkbox"/> Schlag zu – aber ohne zu schlagen          | 35 | <input type="checkbox"/> Helfen, aber wann?                             |
| 9  | <input type="checkbox"/> Such dir einen besten Freund               | 36 | <input type="checkbox"/> Sei an zwei Orten gleichzeitig                 |
| 10 | <input type="checkbox"/> Der Schleichmodus                          | 37 | <input type="checkbox"/> Trainiere dein Superhaustier                   |
| 11 | <input type="checkbox"/> Pflege deine dunkle Seite                  | 38 | <input type="checkbox"/> Rekrutiere deine Armee der Finsternis          |
| 12 | <input type="checkbox"/> Kontrolliere die Gedanken deiner Gegner    | 39 | <input type="checkbox"/> Geschwindigkeit                                |
| 13 | <input type="checkbox"/> Besiege deine Ängste                       | 40 | <input type="checkbox"/> Lerne die Körpersprache                        |
| 14 | <input type="checkbox"/> Kraft                                      | 41 | <input type="checkbox"/> Werde ein Genie der Wissenschaften             |
| 15 | <input type="checkbox"/> Rette die Welt vor randalierenden Robotern | 42 | <input type="checkbox"/> Leg dir eine Superhelden-Pose zu               |
| 16 | <input type="checkbox"/> Der sechste Sinn                           | 43 | <input type="checkbox"/> Unsichtbarkeit                                 |
| 17 | <input type="checkbox"/> Wähle deine Ausrüstung                     | 44 | <input type="checkbox"/> Gib niemals auf!                               |
| 18 | <input type="checkbox"/> Mach dir die Elemente untertan             | 45 | <input type="checkbox"/> Rette die Welt vor bösen Monstern              |
| 19 | <input type="checkbox"/> Rette die Richtigen                        | 46 | <input type="checkbox"/> Such dir eine Aufgabe                          |
| 20 | <input type="checkbox"/> Werde mehrfachbelastbar                    | 47 | <input type="checkbox"/> Meister der Illusion                           |
| 21 | <input type="checkbox"/> Fingerfertigkeit                           | 48 | <input type="checkbox"/> Leg dir eine Visitenkarte zu                   |
| 22 | <input type="checkbox"/> Kommuniziere mit Tieren                    | 49 | <input type="checkbox"/> Aktiviere dein moralisches Radar               |
| 23 | <input type="checkbox"/> Plane die Weltherrschaft                   | 50 | <input type="checkbox"/> Hellsehen                                      |
| 24 | <input type="checkbox"/> Entwirf ein Logo                           | 51 | <input type="checkbox"/> Jetzt spring schon                             |
| 25 | <input type="checkbox"/> Kontrolliere deine Gefühle                 | 52 | <input type="checkbox"/> Telekinese                                     |
| 26 | <input type="checkbox"/> Kenne deine Schwächen                      |    |   |
| 27 | <input type="checkbox"/> Im Dunkeln sehen                           |    |   |

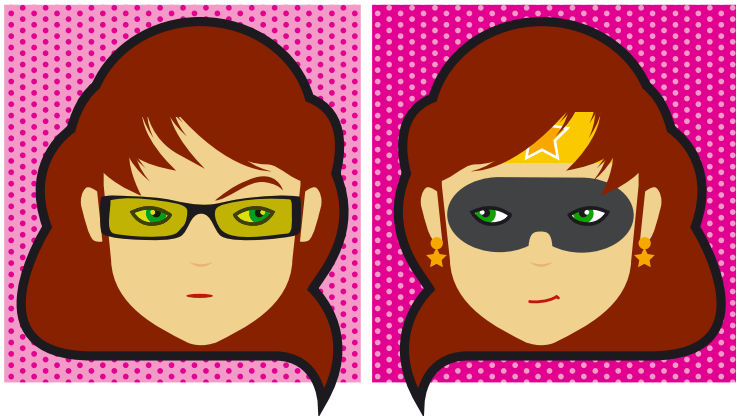
---

## 101 Dinge, die du tun solltest, um ein Superheld zu werden (oder ein Superbösewicht)

### Die Liste

---

- |    |  |     |   |
|----|--|-----|---|
| 53 | <input type="checkbox"/> Sei kalthertzig                                 | 78  | <input type="checkbox"/> Mach deinen guten Einfluss geltend |
| 54 | <input type="checkbox"/> Bringe Opfer                                    | 79  | <input type="checkbox"/> Entwirf deine Ausrüstung           |
| 55 | <input type="checkbox"/> Knacke Codes                                    | 80  | <input type="checkbox"/> Orientierungssinn                  |
| 56 | <input type="checkbox"/> Lass dir ein paar klasse Sprüche einfallen      | 81  | <input type="checkbox"/> Triff die richtige Entscheidung    |
| 57 | <input type="checkbox"/> Fotografisches Gedächtnis                       | 82  | <input type="checkbox"/> Werde geschäftstüchtig             |
| 58 | <input type="checkbox"/> Halte Hitze und Kälte stand                     | 83  | <input type="checkbox"/> Hand-Auge-Koordination             |
| 59 | <input type="checkbox"/> Lerne Risiken einzugehen                        | 84  | <input type="checkbox"/> Widerstehe der Versuchung          |
| 60 | <input type="checkbox"/> Rette die Welt vor den Untoten                  | 85  | <input type="checkbox"/> Die Verwandlung                    |
| 61 | <input type="checkbox"/> Such dir eine Geheimbasis                       | 86  | <input type="checkbox"/> Lerne Geheimnisse zu wahren        |
| 62 | <input type="checkbox"/> Super hören                                     | 87  | <input type="checkbox"/> Die Vernehmung                     |
| 63 | <input type="checkbox"/> Observieren will gelernt sein                   | 88  | <input type="checkbox"/> Leg dir Spezialwissen zu           |
| 64 | <input type="checkbox"/> Reise durch die Zeit                            | 89  | <input type="checkbox"/> Werde zum Lügendetektor            |
| 65 | <input type="checkbox"/> Quassele dich aus brenzligen Situationen heraus | 90  | <input type="checkbox"/> Erste Hilfe                        |
| 66 | <input type="checkbox"/> Beweglichkeit                                   | 91  | <input type="checkbox"/> Such dir ein Superfahrzeug         |
| 67 | <input type="checkbox"/> Leg dir ein Rufsignal zu                        | 92  | <input type="checkbox"/> Telepathie                         |
| 68 | <input type="checkbox"/> Überlebe deine größte Schwachstelle             | 93  | <input type="checkbox"/> Entwickle Überzeugungskraft        |
| 69 | <input type="checkbox"/> Kung-Fu   | 94  | <input type="checkbox"/> Rede mit Computern                 |
| 70 | <input type="checkbox"/> Lerne unter Druck zu funktionieren              | 95  | <input type="checkbox"/> Bau dir ein Netzwerk aus Kontakten |
| 71 | <input type="checkbox"/> Pflege deinen Superhelden-Stammbaum             | 96  | <input type="checkbox"/> Leg dir Führungsqualitäten zu      |
| 72 | <input type="checkbox"/> Lerne hundert Sprachen                          | 97  | <input type="checkbox"/> Wissen, was die Welt bewegt        |
| 73 | <input type="checkbox"/> Baue ein Kraftfeld auf                          | 98  | <input type="checkbox"/> Schwimm wie ein Fisch              |
| 74 | <input type="checkbox"/> Indizien finden und richtig deuten              | 99  | <input type="checkbox"/> Leg dir ein Superteam zu           |
| 75 | <input type="checkbox"/> Rette die Welt vor dem Umweltkollaps            | 100 | <input type="checkbox"/> Bereite dein Schurken-Comeback vor |
| 76 | <input type="checkbox"/> Hab immer einen Fluchtplan                      | 101 | <input type="checkbox"/> Rette die Welt vor dir selbst      |
| 77 | <input type="checkbox"/> Der Röntgenblick                                |     |   |
-



## Du und dein Alter Ego

Dein zweites Ich kann dein schlimmster Feind oder dein bester Freund sein. Ihr lebt zusammen, haltet es aber oft nicht zusammen aus. Ihr habt nicht viel gemeinsam und teilt euch trotzdem eine Existenz. Wenn du ein Superheld oder Superbösewicht werden möchtest, musst du dein Alter Ego (lateinisch für »anderes Ich«) unbedingt einschätzen können.

## Du magst Nudeln, ich lieber Spaghetti ...

- Hast du jemals Hass und gleichzeitig Liebe für etwas oder jemanden empfunden? Bei einer solchen Gelegenheit macht dein Alter Ego auf sich aufmerksam. Tendierst du in so einem Fall eher zu instinktiven Reaktionen oder zu überlegten? Egal, was du tust, gib öfter mal der anderen Seite etwas mehr Raum.
- Eine Methode, sein Alter Ego aus dem Versteck zu locken, ist, Sachen zu tun, an die du normalerweise im Traum nicht denken würdest: Wenn du zum Beispiel nicht gern läufst, bist du nicht unbedingt verrückt danach, auf einen Berg zu steigen. Tu es einfach mal und lausche, ob sich dein anderes Ich meldet. Hörst du heimliche Freude?
- Er oder sie mag deine andere Hälfte sein, aber eine Traumverbindung wird es wohl nie werden. Versuche nicht, irgendeine verwaschene Mischung aus beidem zu sein, das funktioniert meist nicht. Wenn du Lust hast, ein Buch zu lesen und dein zweites Ich auf einer wilden Achterbahnfahrt besteht, glaube nicht, du könntest der anderen Hälfte was Gutes tun, indem du ein Buch über Achterbahnen liest.



**Dr. Jekyll und Mister Hyde warnen:** Lass dein anderes Ich nicht raus, bevor du sicher bist, dass du es unter Kontrolle hast. Du weißt nicht, ob du bei ihm oder ihr im Ernstfall den Aus-Schalter findest.

Entdecke dein anderes Ich

**Das Formular**

Hast du das Ding erledigt? Dann fülle das Formular aus und klebe den Stern hier auf



**HEY, DU DA!**

Beobachte eine Woche lang deine Gedanken, Gefühle und dein Verhalten, und mach dir ein Bild von den Machtverhältnissen zwischen dir und deinem Alter Ego. Trage deine Beobachtungen unten ein.

**DU**

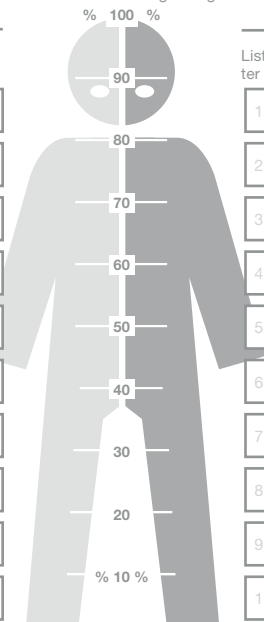
Liste 10 deiner eigenen Besonderheiten auf

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**ALTER EGO**

Liste 10 Besonderheiten deines Alter Egos auf

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



Markiere an dieser Figur farbig, wie viel Prozent deines Verhaltens von dir und wie viel von deinem Alter Ego gesteuert werden. Benutze Grün für dich und Rot für dein Alter Ego.

Wer ist der dominantere Charakter?

Du?

Oder dein Alter Ego?

Wenn du es bist, was kannst du tun, um dein Alter Ego aus seiner Höhle zu locken?

Wenn es dein Alter Ego ist, was kannst du tun, damit er/sie etwas Macht abgibt?

*Wie hast du diese Kraft eingesetzt? Zum...*  
**GUTEN?** oder **PÖSEN?**



Hierbei kannst du diese **Dinge** gleich mit erledigen: **11:** Pflege deine dunkle Seite **25:** Kontrolliere deine Gefühle • **26:** Kenne deine Schwächen • **31:** Erkenne deinen Erzfeind • **86:** Lerne Geheimnisse zu wahren • **101:** Rette die Welt vor dir selbst



Schneide das Namensschild aus und verleihe dir selbst 1 bis 5 goldene Sterne (findest du hinten im Buch), je nachdem, wie gut du als Superheld zu sein glaubst.

## Leg dir einen Namen zu

»Name ist Schall und Rauch«, sagte Shakespeares Julia auf ihrem Balkon. Aber was wusste die schon? Wenn du Superheld oder Schurke bist, dann ist dein Name das A und O: Er verrät der Welt, was du tust und wer du bist. Dein Name kann zur Legende werden. Oder eine erfolgreiche Marke. Also such dir einen einprägsamen Namen.

## Ich bin der Martin ...

- Mache eine Liste mit deinen besten Eigenschaften. Wenn du über eine besondere Superfähigkeit verfügst, denk dir ein Wort aus, das darauf hinweist.
- Es gibt Superhelden und Schurken, die auf Namenszusätze wie Doktor, Captain, Lady oder Monsieur stehen. Andere hängen lediglich einen Zusatz wie -Mann, -Boy oder -Girl hinten an.
- Du könntest auch eine passende Farbe in den Namen einbinden.
- Hole dir auch Inspirationen aus der Geschichte oder der Welt der Magie, oder, wenn dir das näherliegt, der Wissenschaft und der Natur. Hast du vielleicht etwas von einem antiken Gott (z. B. Thot, dem ägyptischen Gott der Weisheit), von einem Tier (z. B. Killerwal), einer Naturgewalt (z. B. Tornado) oder einem wissenschaftlichen Phänomen (z. B. Urknall)?
- Es ist bestimmt nicht einfach, deine Persönlichkeit in einem Wort zusammenzufassen. Eine Methode funktioniert nach dem Muster Name + der Sache, etwa *Guido der Schreckliche* oder *Ursula die Unbesiegbare*. Aber übertreib's nicht (wie mit *Galaxius der Sternenreiter, der Lichtjahre in Sekunden zurücklegt*).



**Die Gedanken sind frei:** Du kannst für deinen Namen auch ein Wort verändern und eine Silbe dranhängen (wie in *Bikeherr*). Seltsame Wortkombinationen kommen auch gut (z. B. Minister für prompte Gegenwehr oder Alexander Hering von Zeltplatz).

Leg dir einen Namen zu

## Das Formular

Hast du das **Ding** erledigt? Dann fülle das Formular aus und klebe den Stern hier auf



Erledigt

## SUPER WER?

Einen Namen zu finden, der hundertprozentig zu dir passt, kann ganz schön schwierig sein. Die Fragen hier unten werden dir dabei helfen. Vielleicht bringen sie dich sogar auf eine Idee für deinen endgültigen Supernamen.

Was sind deine drei tollsten Superkräfte?


Wie lautet (falls du einen hast) dein Spitzname?

Welchen Namen hättest du lieber als den jetzigen?

Wie heißt deine Lieblingsfigur in deinem Lieblingsbuch/-film?

Welchem Superhelden eiferst du nach?

### STELL DIR VOR, DU WÄRST ...

... ein Tier, welches wärest du gerne?

... eine Naturgewalt, welche wärest du gerne?

... eine Farbe, welche wärest du gerne?

... ein wissenschaftliches Phänomen, welches wärest du gerne?

**HAST DU DEINEN NAMEN MAL KOMBINIERT MIT ...**

... einem »Der« davor?  j/n

... einem Mann/Man/Frau/Girl dahinter?  j/n

... einem Titel davor? (z. B. Captain)  j/n

Falls ja: Was hat am besten funktioniert?

TRAG DEINEN SUPERNAMEN HIER EIN

Wie hast du diese Kraft eingesetzt? Zum....  
**GUTEN?** oder **PÖSEN?**

Wenn du dich für einen Namen entschieden hast, kannst du dich an die Entwicklung eines Logos machen. Bis dahin schreib deinen neuen Supernamen schon mal auf dein Outfit.



Hierbei kannst du diese **Dinge** gleich mit erledigen: **4:** Leg dir eine Vorgeschichte zu **17:** Wähle deine Ausrüstung • **42:** Leg dir eine Superhelden-Pose zu • **56:** Lass dir ein paar klasse Sprüche einfallen • **71:** Pflege deinen Superhelden-Stammbaum



## Lerne fliegen

Wenn du je geträumt hast, du könntest fliegen, ist das ein gutes Zeichen: Tief in dir schlummert das Geheimnis dieser Spezialkraft. Menschen und Affen haben gemeinsame Vorfahren, und obwohl man selten fliegende Affen sieht, kommt die Hüpferei von Baum zu Baum der Sache ja schon ganz schön nahe. Um diese Kraft neu zu entdecken, musst du weit in deine evolutionäre Vergangenheit zurückgehen. Sehr weit. Zurück in die Zeit, bevor die ersten Lebewesen aus dem Meer ans Land gekrabbelt sind ...

## Bitte anschnallen

- Der beste Ort, um die nötigen Kniffe für die Fliegerei zu erlernen, ist – so seltsam das klingen mag – ein Schwimmbecken: Das Wasser macht uns schwerelos und gibt uns die totale Bewegungsfreiheit, die wir Landbewohner sonst so vermissen. Im Wasser kannst du Gleiten und Schweben üben: zwei unerlässliche Bestandteile eines mühelosen Fluges. Außerdem lernst du mit Strömungen umzugehen, Wasserströmungen zwar, aber Strömungen gibt es auch in der Luft!
- Was du im Schwimmbecken ebenfalls gut üben kannst, ist das Springen. Fang klein an (vom Beckenrand), und bald kannst du (unter fachlicher Anleitung) vom höchsten Sprungbrett hüpfen.
- Wenn du Fortschritte machst, bekommst du vielleicht eines Tages Lust auf einen Fallschirmsprung. Dabei kannst du lernen, Höhenangst zu überwinden. Also mach es wie die Vögel und schau dir die Welt möglichst oft von oben an.



**Abheben:** Wenn du lieber mit Hilfsmitteln fliegst, brauchst du ein Jet-Pack. Der erste Raketenrucksack wurde 1961 erfunden, seitdem hat die Technologie allerdings wenig Fortschritte gemacht. Das Hauptproblem ist die Flugdauer – nur 25 Sekunden.

Lerne Fliegen  
Das Formular

Hast du das Ding erledigt? Dann fülle das Formular aus und klebe den Stern hier auf



ÜBERFLIEGER

Wer sagt »Fotos lügen nie«, kann nicht gründlicher danebenliegen. Du kannst den Selbstauslöser der Kamera benutzen und dich mitten im Sprung ablichten, deine Fotos am Computer manipulieren und dich in deinem Superheldenkostüm hineinbasteln. Bis du raushast, wie man richtig fliegt, gibt es jedenfalls eine Menge Tricks, um so zu tun als ob ...

Wer hat das Foto gemacht?

Wie hast du das Fliegen vorgetäuscht?

Bewerte den Trick

Wen hast du versucht zu täuschen?  Nur Idioten fallen drauf rein  j/n

Jeder fällt drauf rein  j/n Es war kein Trick – ich bin geflogen  j/n



Wer hat das Foto geschossen?

Wie hast du das Fliegen vorgetäuscht?

Bewerte den Trick

Wen hast du versucht zu täuschen?

Jeder fällt drauf rein  j/n

Nur Idioten fallen drauf rein  j/n

Es war kein Trick – ich bin geflogen  j/n



Wie hast du diese Kraft eingesetzt?  
zum ...  
GUTEN? oder  
POSEN?



Hierbei kannst du diese Dinge gleich mit erledigen: 13: Besiege deine Ängste  
22: Kommuniziere mit Tieren • 41: Werde ein Genie der Wissenschaften • 47: Meister der Illusion • 51: Jetzt spring schon • 80: Orientierungssinn • 98: Schwimm wie ein Fisch





## Leg dir eine Vorgeschichte zu

Jeder Psychologe wird es dir bestätigen: Wir sind alle Produkte unserer Umwelt und unserer Kindheitserlebnisse. Wenn du also die Vorgeschichte deines Schurkentums kennst, kannst du deine Motive viel besser verstehen und auch an die Dinge glauben, die du offenbar tun musst. Auch wenn alle anderen das schrecklich und verdammenswert finden.

## Dein knüppelhartes Leben

- Lass dein Leben Revue passieren. Ist dir schon mal etwas ganz Außergewöhnliches passiert? Etwas, das man als Wendepunkt bezeichnen könnte, an dem dir klar wurde, dass du dich bei den bösen Buben dieser Welt besser aufgehoben fühlst?
- Hinterfrage deine Motive. Wenn du von Rachegelüsten getrieben wirst, gegen wen richten sie sich und warum?
- Vielleicht hast du ja bisher auch ein ganz bezauberndes Leben geführt und warst noch nie mit Schwierigkeiten oder Ungerechtigkeiten konfrontiert? Könnte es sein, dass du einfach nur den Drang verspürst, die Langeweile aus deinem Leben zu vertreiben? Warst du faul und verwöhnt und möchtest jetzt einfach mal was Neues erleben?
- Wenn deine Vorgeschichte dir immer noch ein Rätsel ist, dann könnte es sein, dass du schmerzhaft Erinnerungen verdrängst. Vielleicht wurdest du als Kind mal von bösen Eichhörnchen im Wald aufgezogen. Oder Außerirdische haben dich entführt und dir eine Gehirnwäsche verpasst.



**Abscheuliche Gründe:** Denk mal über die folgenden Motive nach: Neid, Hass, Unsicherheit, Macht, Rache, Gier, Wahnsinn und Bosheit um der Bosheit willen (also nur so zum Spaß). Wo könnten deine Motive ihre Wurzeln haben?

Leg dir eine wirre Vorgeschichte zu

### Das Formular

Hast du das Ding erledigt? Dann fülle das Formular aus und klebe den Stern hier auf



Erledigt

Wie kam es dazu, dass du so böse und unberechenbar bist? Fülle das psychologische Profil hier unten aus.

Vergiss nicht, das Formular mit ein paar wirren Kritzeleien zu dekorieren.

**PSYCHOLOGISCHES PROFIL**

Name

Machst du andere dafür verantwortlich, dass du bist, wie du bist?  j/n

Wenn ja, wen?

Erzähle, was dir zugestoßen ist (schreibe deine Vorgeschichte hier auf).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bist du froh, dass es so gekommen ist?  j/n

Tust du dir selber leid?  j/n



Hierbei kannst du diese **Dinge** gleich mit erledigen: **1:** Entdecke dein anderes Ich  
**11:** Pflege deine dunkle Seite • **31:** Erkenne deinen Erzfeind • **46:** Such dir eine Aufgabe  
**68:** Überlebe deine größte Schwachstelle • **71:** Pflege deinen Superhelden-Stammbaum



## Supervision

Man glaubt nur, was man sieht, und wenn du den Wald vor lauter Bäumen nicht siehst, gehst du etwas kurzsichtig an deine Superhelden-Ausbildung heran. Verwandle deine Gucklöcher in scharfe Teleskope, damit du heraufziehenden Ärger schon kilometerweit im Voraus erkennen kannst.

### Was guckst du?

- In China ist Augengymnastik in Schulen und Fabriken etwas ganz Normales. Bewege deine Augen zuerst von rechts nach links, anschließend von links nach rechts, dann dreh sie im Kreis, mal mit dem und mal gegen den Uhrzeigersinn. Du kannst dir auch eine Augenmassage gönnen, sei aber vorsichtig, damit du dich nicht verletzt. Du kannst die Augen auch an ihren Rändern massieren, dabei den Nasenrücken gleich mit bearbeiten, und sehr vorsichtig von innen nach außen über die geschlossenen Augenlider streichen.
- Schau dir Gegenstände aus unmittelbarer Nähe, in mittlerer und in großer Entfernung an und finde raus, wie schnell deine Augen sich auf die verschiedenen Entfernungen einstellen. Du kannst auch einen Bleistift mit ausgestrecktem Arm vor dich halten, ihn langsam näher kommen lassen und ihn dabei die ganze Zeit im Blick behalten.
- Auch die Rundumsicht ist sehr wichtig. Bitte einen Freund oder eine Freundin, sich mit einem Gegenstand hinter dich zu stellen, um sich um dich herum nach vorne zu bewegen. Du schaust dabei stur geradeaus. Ab welchem Winkel kannst du den Gegenstand erkennen? Ist es bei beiden Augen der gleiche Winkel?



**Blind wie eine Fledermaus:** Wenn du ein zukünftiger Superheld mit Brille sein solltest – macht nix. Auch Fledermäuse finden sich prima zurecht, obwohl sie nichts sehen. Trainiere dafür deine Ohren, lass sie einen Teil der Augenarbeit übernehmen.

## Supervision

## Das Formular

Hast du das Ding erledigt? Dann fülle das Formular aus und klebe den Stern hier auf



Erledigt

## SCHAU MAL AN

Versuche die Buchstaben in den verschiedenen Zeilen aus einem Meter Entfernung zu lesen. Geh jeweils ein Stück zurück und versuch es so lange, bis du die Buchstaben in der letzten Zeile nicht mehr erkennen kannst.



Wie groß war die Maximalentfernung, aus der du die letzte Zeile lesen konntest?

  m   cm

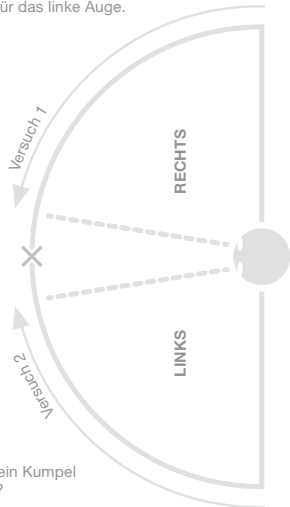
Mach den Test noch mal in einem dunkleren Zimmer.

Welche Entfernung hast du diesmal geschafft?

  m   cm

## SEITENBLICKE

Mit Hilfe eines Freundes kannst du testen, wie gut du um die Ecke gucken kannst. Konzentriere dich auf einen Punkt genau vor deinen Augen, während dein Freund einen mysteriösen Gegenstand langsam und bogenförmig von hinten bis vor deine Nase bewegt. Markiere auf dieser Zeichnung den Punkt, an dem du den Gegenstand erkannt hast. Mach es einmal für das rechte und einmal für das linke Auge.



Was hatte dein Kumpel in der Hand?

Versuch 1

Versuch 2

Auf welcher Seite kannst du besser um die Ecke gucken?

Links

Rechts

Wie hast du diese Kraft eingesetzt?  
zum...  
GUTEN? oder  
BÖSEN?



Hierbei kannst du diese Dinge gleich mit erledigen: 16: Der sechste Sinn • 27: Im Dunkeln sehen • 34: Supernase • 62: Super hören • 63: Observieren will gelernt sein  
77: Der Röntgenblick



## Ausdauer

Bist du eher Kurz- oder Langstreckenläufer? Als Superheld musst du in beiden Disziplinen super sein. Es kommen Herausforderungen auf dich zu, für die du einen langen Atem brauchst: Verfolgungsjagden, die Bewohner eines brennenden Hochhauses einen nach dem anderen retten oder einer netten Fremden die Einkaufstüten in den zehnten Stock tragen. Mit einer guten Ausdauer hältst du enorme Anstrengungen mühelos durch.

## Auf der Langstrecke

- Wie bei jedem sportlichen Training gilt: Die Leistung langsam steigern und versuchen, es möglichst gut in den Alltag einzubauen. Wenn du das nächste Mal eine Treppe rauf oder runter musst, tu es zwei Mal, bevor du weitergehst. Tags drauf drei Mal, dann vier Mal und so weiter.
- Aerobic ist sehr wichtig. Es stärkt die Muskeln rund ums Herz und erhöht die Kapazität deiner Lungen. So gelangt der Sauerstoff schneller zu den Muskeln. Auch Seilhüpfen, Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen steigern deine Ausdauer. Such dir was aus, was Spaß macht. Streng dich ruhig an, gehe aber nie absichtlich über dein Limit und plane Erholungsphasen ein. Mach zum Beispiel zwei Minuten schnelles Seilhüpfen, gefolgt von drei Minuten langsamem Joggen auf der Stelle.
- Es braucht ungefähr sechs Monate regelmäßigen Trainings, bis du fit genug für einen Marathon bist. Wenn du auch gerne schwimmst und Fahrrad fährst, gönne dir den ultimativen Ausdauer-test – einen Triathlon.



**Gut essen:** Iss ruhig Kleinigkeiten zwischendurch, um die Energieversorgung aufrechtzuerhalten. Aber keine Chips oder Schokolade, sondern kohlenhydratreiche Kost, deren Energie langsam vom Körper aufgenommen wird (z. B. Bananen).

Ausdauer

**Das Formular**

Hast du das Ding erledigt? Dann fülle das Formular aus und klebe den Stern hier auf

**VON NICHTS KOMMT NICHTS**

Wenn du »super« werden möchtest, musst du vor allem superfit sein, und das bedeutet sehr viel Training. Steigere deine Ausdauer über vier Wochen mit einigen Übungen. Du solltest versuchen, jede Woche den Rekord der Vorwoche zu brechen.

Übung 1 – Jogge ohne Pause so weit du kannst.

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
0 0 0 0 m	0 0 0 0 m	0 0 0 0 m	0 0 0 0 m

Übung 2 – Schwimme ohne Pause so weit du kannst.

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
0 0 0 m	0 0 0 m	0 0 0 m	0 0 0 m

Übung 3 – Fahre ohne Pause mit dem Fahrrad bergauf so weit du kannst.

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
0 0 0 0 m	0 0 0 0 m	0 0 0 0 m	0 0 0 0 m

Übung 4 – Teste, wie viele Sit-ups du hintereinander schaffst.



Woche 1

0	0	0
---	---	---

Woche 2

0	0	0
---	---	---

Woche 3

0	0	0
---	---	---

Woche 4

0	0	0
---	---	---

Übung 5 – Hüpf so oft du kannst.



Woche 1

0	0	0
---	---	---

Woche 2

0	0	0
---	---	---

Woche 3

0	0	0
---	---	---

Woche 4

0	0	0
---	---	---

Wie hast du diese Kraft eingesetzt?  
Zum...  
**GUTEN?** oder  
**PÖSEN?**



Hierbei kannst du diese **Dinge** gleich mit erledigen:

**14:** Kraft • **39:** Geschwindigkeit • **44:** Gib niemals auf! • **70:** Lerne unter Druck zu funktionieren • **87:** Die Vernehmung



Antwort: Radarschirm

## Knacke hinterhältige Kopfnüsse

Superbösewichte finden es cool, ihre geistigen Fähigkeiten zu demonstrieren, indem sie ihre Gegner mit teuflisch hinterhältigen Herausforderungen konfrontieren. In Form von Rätseln zum Beispiel, bei denen falsche Antworten scheußliche Konsequenzen haben.

### In Rätseln reden

- Rätsel setzen oft auf deine bildliche Vorstellungskraft. »Was geht morgens auf vier Beinen, mittags auf zwei und abends auf drei?« Bei diesem berühmten Rätsel aus der griechischen Mythologie kommt es darauf an, die übertragene Bedeutung zu finden. Was mag mit diesen Tageszeiten gemeint sein?
- Wenn du vor einem Rätsel stehst, zerlege es erst mal in seine Einzelteile. Mach dich auf die Suche nach Metaphern (übertragene Bedeutung eines Wortes, zum Beispiel Nusschale für ein kleines Boot), Homophonen (Wörter, die ähnlich klingen, aber verschieden geschrieben werden, wie Lehre und Leere) und Homonymen (Wörter mit mehreren Bedeutungen, wie arm). Gib dich nicht mit der erstbesten Lösung zufrieden. Wörter, die du gewöhnlich mit einer bestimmten Sache verbindest, können auch etwas anderes bedeuten (mit einem Stift kann man schreiben, es ist aber auch ein alter Ausdruck für Lehrling).
- Schrecke auch vor Kreuzworträtseln nicht zurück. Auch wenn dir die Fragen auf den ersten Blick zu einfach erscheinen, es sind auch immer welche dabei, an denen du ganz schön zu knabbern hast. Nimm dir auf jeden Fall vor, ein Kreuzworträtsel stets ganz zu lösen, Fragen auslassen ist unsportlich.



**Rätselraten:** Eine andere tolle Methode, um Rätselkönig zu werden, ist, einfach selbst welche zu erfinden. So lernst du die Denkweise derer kennen, die dir sonst Rätsel aufgeben. Lass sie dann von Freunden lösen.

## Knacke hinterhältige Kopfnüsse

## Das Formular

Hast du das Ding erledigt? Dann fülle das Formular aus und klebe den Stern hier auf



## DU BIST MIR EIN RÄTSEL

Jetzt teste mal, wie gut du Rätsel entschlüsseln kannst. Alle Antworten findest du hinten im Buch. Du kriegst sogar einen kleinen Tipp: Denk superheldisch.

1.

König des weltweiten Netzes.  
Zwischen den Hochhäusern der City unterwegs.  
Straßen brauch ich kaum.  
Der Kampf gegen das Verbrechen kann schön sein.

WER BIN ICH?

Nach diesem sanften Einstieg hast du bestimmt Lust auf ein paar schwierigere Rätsel.  
Alle Hinweise, die du brauchst, findest du in diesem Buch.

2.

In die Ferne? In die Nähe? Ich hab den vollen Durchblick!  
Was immer du bist – ich seh's vor mir.  
Verstecken sinnlos. Verhüllen sinnlos.  
Deine Lügen werden transparent, deine Pläne durchschaut.

WER BIN ICH?

3.

Vielleicht hast du mal geglaubt, wir seien Freunde.  
Bald wirst du sehen, wie der Schein dich trügen kann.  
Das heute hier wird unser letztes Treffen.  
Jetzt setz dich hin, ich habe vorher ein paar Fragen.  
Diese Stadt ist zu klein für uns beide, es tut mir leid.

WER BIN ICH?

4.

Wo immer du auch warst, ich bleibe dort zurück.  
Ich stemple deinen Lebensweg in dieser Welt.  
Du machst die Tür auf, und ich bleibe auf der Klinke.  
Es gibt mich zehn Mal unter deinen Fingernägeln.  
Und viele Linien ziehen sich, egal wie jung, durch mein Gesicht.

WER BIN ICH?

## DU BIST MIR EIN RÄTSEL


Jetzt darfst du selbst ein Rätsel basteln. Was suchst du dir aus? Eine Person, einen Gegenstand, eine Superkraft oder ein Gefühl? Wenn du fertig bist, teste es an deinem Freund.

Hat er die mehrdeutige Nuss geknackt?

 j/n


Hierbei kannst du diese **Dinge** gleich mit erledigen: **29:** Löse unlösbare Probleme  
**55:** Knacke Codes • **56:** Lass dir ein paar klasse Sprüche einfallen • **72:** Lerne hundert Sprachen • **74:** Indizien finden und richtig deuten





## Schlag zu – aber ohne zu schlagen

Nur weil dein Erzfeind deine Mutter beleidigt, dir Freund oder Freundin ausspannt und dich übel ausgelacht hat, musst du nicht gleich die große Prügelei vom Zaun brechen. Und du musst auch nicht unbedingt gleich den Dritten Weltkrieg gegen die Aliens starten, wenn sie dir mal querkommen.

## Warum vertragen wir uns nicht einfach?

- Konflikte mit Gewalt zu lösen ist zwar eine Möglichkeit, am besten taugt sie allerdings als Plan B. Was sind die anderen Methoden? Suche nach einem Weg, die Kuh vom Eis zu bringen, ohne dass du ihr dabei alle Knochen brichst. Probier es doch mal unter Freunden aus. Überraschende Friedfertigkeit kann zu deiner besten Waffe werden.
- Als Kämpfer für Friede und Gerechtigkeit musst du dich mit Selbstverteidigung und Entwaffnungstechniken auskennen. Das kannst du mit einem Freund üben, indem du ihn mit einer Spielzeugwaffe ausrüstest und versuchst sie ihm wegzunehmen.
- Perfektioniere deine Technik so lange, bis du anderen Menschen aus der Entfernung Gegenstände aus der Hand schlagen kannst. Entwickle Methoden, um deine Feinde abzulenken und auszuschalten. Das können laute Geräusche sein, indem du sie zum Lachen oder Niesen bringst, ihnen Juckreiz verursachst, sie blendest oder sonst wie verwirrst – Hauptsache, es bleiben keine langfristigen Schäden zurück.



**Lass uns drüber reden:** Niemand steht auf Konfrontationen, aber es gibt nun mal Typen, mit denen schwer zu verhandeln ist. Trainiere dein diplomatisches Geschick, indem du dich in Streitereien einmischst und verhinderst, dass sie außer Kontrolle geraten.

Schlag zu – aber ohne zu schlagen

**Das Formular**

Hast du das Ding erledigt? Dann fülle das Formular aus und klebe den Stern hier auf

**DEINE SCHIESSBUDE**

Mit einem gut gezielten Wurf kannst du deinen Feind aus dem Konzept bringen oder entwaffnen. Fotokopiere und vergrößere unsere Zielscheibe und befestige sie an verschiedenen großen (am besten unzerbrechlichen) Gegenständen. Stell diese im Garten oder einem Park in deiner Nähe auf, am besten in verschiedenen Entfernungen und Höhen zu deiner Schießposition. Verwende Gummi- oder Tennisbälle als Wurfgeschosse und versuch die Scheibe umzunieten.

**FESTES ZIEL**

Welche Gegenstände hast du als Ziel verwendet?


Wie weit war dein weitestest Ziel entfernt?

0	0
---	---

 m

Hast du es getroffen?

j/n
-----

Hast du sie alle getroffen?

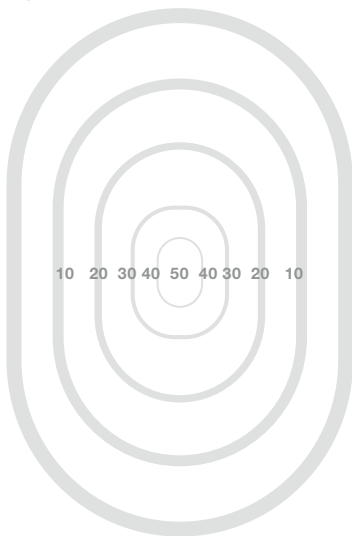
j/n
-----

Wie viele hast du beim ersten Mal umgenietet?

0	0
---	---

 von 

0	0
---	---

**BEWEGLICHES ZIEL**

Bitte deinen Kumpel, die Gegenstände in die Luft zu werfen, und versuche sie zu treffen.

Wie viele Ziele hast du in der Luft getroffen?

0	0
---	---

 von 

0	0
---	---

Überrede deinen Kumpel, einen Helm aufzusetzen und eine wattierte Jacke anzuziehen, befestige ein Ziel an seinem Rücken und bitte ihn davonzulaufen. Dann darfst du ...

Wie viele direkte Treffer hast du gelandet?

0	0
---	---

 von 

0	0
---	---

Was war die weiteste Entfernung dabei?

0	0
---	---

 m
**SEI MAL RICHTIG ENTWAFFNEND**

Bitte einen Kumpel, sich mit einer Waffenatrappe irgendwo hinzustellen. Er sollte von dir abgewandt stehen und schützende Kleidung, wie eine wattierte Jacke, Handschuhe und einen Helm, tragen. Stell dich seitlich hinter ihm auf und versuche, ihm die Waffe mit deinen Bällen aus der Hand zu schlagen. Wenn es dir gelingt, mach gleich noch einen Versuch, aber diesmal während du hinter ihm herläufst.

Konntest du ihn aus einer festen Position entwaffnen?

j/n
-----

Ist es dir gelungen, ihn zu entwaffnen, während du hinterherläufst?

j/n
-----

Falls ja, wie viele Versuche hast du gebraucht?

0	0
---	---

Falls ja, wie viele Versuche hast du gebraucht?

0	0
---	---

Falls nein, hast du ihn anders entwaffnet, nämlich mit ...

... deinen Händen?

--

... deinen Füßen?

--

... der Kraft der Gedanken?

--

Hierbei kannst du diese **Dinge** gleich mit erledigen: **10**: Der Schleichmodus**25**: Kontrolliere deine Gefühle • **33**: Erkenne den nächsten Schachzug deines Gegners**49**: Aktiviere dein moralisches Radar • **83**: Hand-Auge-Koordination • **90**: Erste Hilfe