

SPIGSETTEL

Die Schülerzeitung

Ausgabe 12 02/2021 GRATIS



WIR HABEN DEN TITEL!

Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage



Lancelot: Unser Hundesekretär



**GUTSCHEIN
AUSDROCKEN**



Du bist 12-18 Jahre, druckst dir unseren Aktions-Gutschein aus und bringst ihn mit zu uns (bring bitte auch deinen Ausweis mit). Du suchst dir deine ultimative Brille* aus und bezahlst sie - wir übernehmen die Gläser!

SCAN DEN CODE ODER GEHE DIREKT AUF:
www.kaune.de/aktion/aktion-jugend-brillenglaeser/
und druck dir deinen persönlichen Gutschein aus!



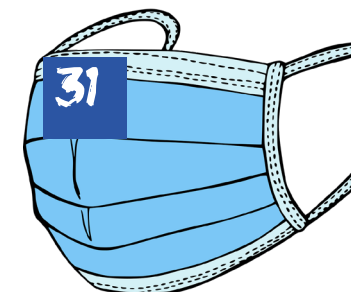
* **MEXX ESPRIT Ray-Ban®** und viele mehr



Im roten Haus auf dem
Holzmarkt in Wolfenbüttel
Mo-Fr 9:00-18:00 Sa 9:00-13:00

INHALTSVERZEICHNIS

4	SCHULE OHNE RASSISMUS Das sind wir
8	VON UNS GEGANGEN Edda Spiegel
9	DES MONATS Eure Vorschläge
10	ZEICHNEN Schülerhobbys
11	WITZE Zum Totlachen
12	WER IST EIGENTLICH... Lanci
14	KREATIVES Aus dem Unterricht
17	CHAOS Spielplatz
18	AUFGEDECKT Frau Wunderlich erzählt...
20	SCHOOLLIFE Unser Poster
22	PODCASTS Unterhaltung
23	BUCHVORSTELLUNG Heimweg
24	MANGAHELDEN Psychotest
26	ZWANG ZUR GUTEN LAUNE Social-Media



27	TUTORENTEAMS Eine Umfrage
29	FOLGT UNS Wir sind bei Instagram
30	RÄTSEL Macht mit
31	ATEMSCHUTZMASKEN Kolumne
32	ATEMSCHUTZMASKEN Der Schattenseiten
34	ABSCHLUSS 10. Ein paar letzte Worte
36	LUZIDES TRÄUMEN Selbstkontrolle
38	IMPRESSUM Das Team



NEWS

WIR FÜR DIVERSITÄT

SCHULE OHNE RASSISMUS - SCHULE MIT COURAGE



Wir haben sie. Die Auszeichnung. Lange haben wir gekämpft; Nicht, weil wir so rassistisch sind oder so wenig Courage haben, nur vielleicht manchmal eine etwas langsame Kommunikation. Aber das ist Schnee von gestern, denn:

WIR SIND JETZT OFFIZIELL „SCHULE OHNE RASSISMUS – SCHULE MIT COURAGE“.

Die Aktion „Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage“ ist eine Organisation, die dafür kämpft, ohne Rassismus an Schulen vorzugehen. So sagt es der Name bereits.

„Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage“ wurde im Jahr 1992 ins Leben gerufen, um an Schulen zu erklären, was Rassismus eigentlich ist und was dazugehört. Außerdem sollte erklärt werden, dass Rassismus an Schulen ver-

schwinden soll. Dafür solle mehr Courage gezeigt werden. Das heißt, dass man offen dafür ist, SchülerInnen aller Herkunftsländer an der Schule zu akzeptieren. Das war der Grundgedanke. Bald wurden die Themen jedoch ergänzt, sodass alle Arten von Diskriminierung bekämpft werden:



RASSISMUS, RECHTSEXTREMISMUS, ANTI-SEMITISMUS, ANTIZIGANISMUS, SEXISMUS & HOMOPHOBIE, DEMOKRATISCHE SCHULKULTUR, FLUCHT & ASYL, GENDERFRAGEN & VIELFALT, ISLAMISMUS, KLASSISMUS, MOBBING, MUSLIMFEINDLICHKEIT

Es ist ein bundesweites Schulnetzwerk und bietet Schülern die Möglichkeit, ihre Schule bewusst mitzugestalten, um jede Art von Diskriminierung, Mobbing und Gewalt zu kompensieren. Mit dem Titel „Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage“ verpflichten sich die Schulen, aktiv dagegen vorzugehen. Um den Titel zu bekommen, müssen mindestens 70% der ganzen Schule (also SchülerInnen, LehrerInnen und MitarbeiterInnen) mit ihrer Unterschrift bestätigen, dass sie gegen Diskriminierung sind.

ÜBRIGENS: BEI UNS AN DER SCHULE HABEN ÜBER 90% UNTERSCHRIEBEN.

Nun haben wir den Titel, aber wie geht es weiter? Wir wollen Zeichen setzen. Zeichen aller Art für Vielfalt. Jede Klasse, jeder Jahrgang setzt sich mit diesem Thema auseinander, informiert sich, macht aufmerksam – so wie z.B. der Kunst LK des jetzigen Abiturjahrgangs. Die haben unseren Schulhof mit zahlreichen Graffiti zum Thema versehen. Bis zur Garage, die das Logo trägt. Jede Schule muss sich einen Paten oder eine Patin suchen, der/die die Schule bei Projekten oder Veranstaltungen unterstützen und mit ihrem Namen eben auch gegen Diskriminierung stehen.

WIR HABEN GLÜCK, DENN WIR HABEN GLEICH ZWEI PATEN:

TOBI WAGNER UND ANNA BLÄSSE.

Tobi ist Comiczeichner. Er hat unter anderem den Comic zum 900. Geburtstag der Stadt Wolfenbüttel gezeichnet. Weiter schwingt er für Firmen, Bands und Städte den Zeichenstift. Bei



YouTube läuft seine Serie "Comiczeichnen mit Tobi Wagner". Hier folgen ihm über 10.000 Abonnenten und er hat über 1 Million Klicks.

Tobi Wagner hat außerdem das Benefiz-Projekt „Tobi's Stuhlprojekt“ ins Leben gerufen. Dort hat er einen alten IGS-Stuhl von berühmten Künstlern unterschreiben lassen. Silbermond, Johannes Oerding, Olli Dittrich, Atze Schröder, Uli Stein, Katrin Bauerfeind, Thomas Gottschalk, Sascha Grammel, die Ehrlich Brothers, Joris, Klaus Meine von den „Scorpions“, Bosse und viele mehr haben den Stuhl mit ihren Unterschriften geschmückt. Das Geld der Auktion – über 3000 Euro - ging an den Förderverein unserer Schule. Außerdem hat Tobi eine Auszeichnung für ehrenamtliches Engagement durch Bundespräsident a.D Christian Wulff 9 erhalten. Dazu hatte er mit unserer Schülerzeitung „spIGSettel“ den zweiten Platz beim JuniorenPressePreis erzielt.

Homepage, Instagram, Facebook: tobiwagner.de





Anna ist Profifussballerin. Sie absolvierte ihr Abitur am Guts-Muths-Sportgymnasium in Jena und wechselt danach zum Hamburger SV in die 1. Frauenbundesliga. Nach einem einjährigen Gastspiel wechselte Anna 2007 für eine bis dato einmalige Rekordablösesumme zum VfL Wolfsburg bei dem sie bis heute aktiv Spiele bestritt. Mit dem VfL wurde sie sechsmal Deutscher Meister, achtmal DFB-Pokalsieger und gewann zweimal die Champions League. Nicht zu vergessen hat sie 2004 den U19-Weltmeistertitel ergattert, spielte in der Frauennationalmannschaft und nahm an der Europameisterschaft 2017 teil.

Anna hat zusammen mit Tobi die Comicserie „Vernünftig unvernünftig“ entwickelt, in der es um Sexismus, Rassismus, Social Media geht. Ihr findet sie unter www.vernueftig-unvernueftig.de und auch bei Instagram.

Kleine Comics der Beiden findet ihr auch im SoR-SmC Schaukasten im Verwaltungstrakt.

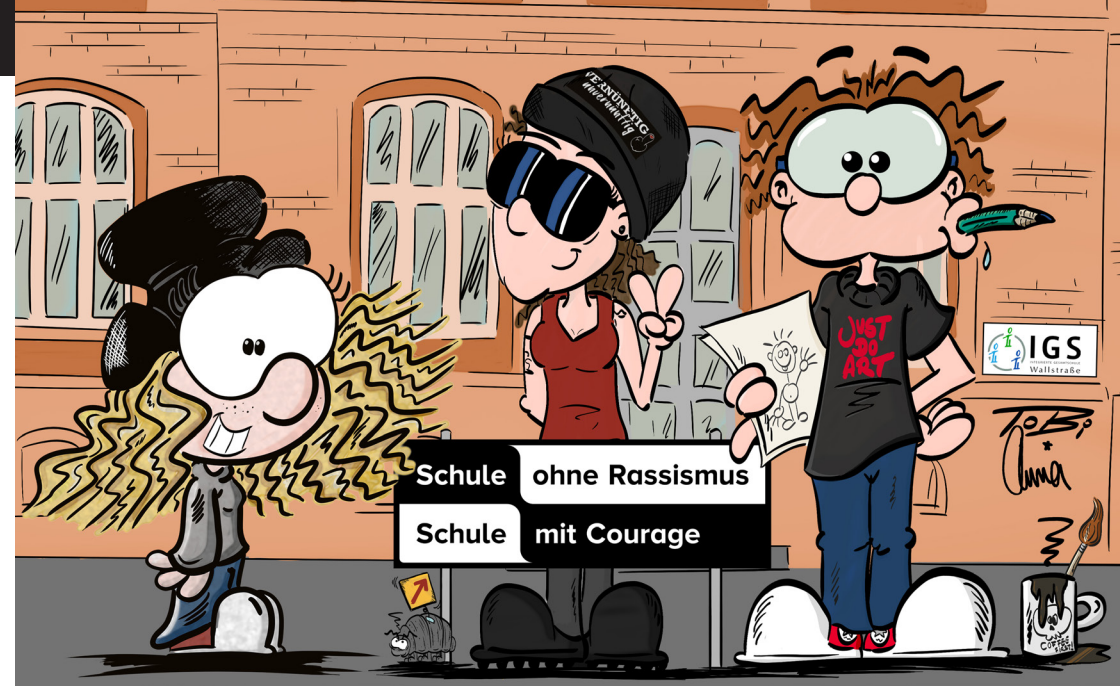
Instagram: Anna_blaesse9

UND AUCH DU BIST MITGLIED DIESER SCHULE. WIE KANNST DU DICH ENGAGIEREN? WAS KANNST DU TUN?

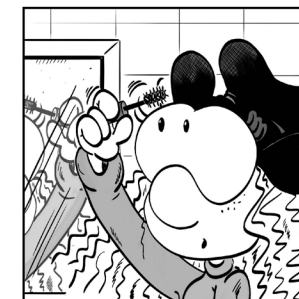
Von: Tabbi, Emmi und Alina
Fotos: Anna, Tobi, Scherer

Schule ohne Rassismus

Schule mit Courage



NOCH MEHR COMICS UND CARTOONS VON ANNA UND TOBI FINDET IHR BEI INSTAGRAM: [VERNÜFTIG.UNVERNÜFTIG](https://www.instagram.com/vernueftig-unvernueftig)



© WWW.VERNUEFTIG-UNVERNUEFTIG.DE

NACHRUUF EDDA SPIEGEL



***13.05.1959 †23.12.2020**

Edda Spiegel war fast 40 Jahre lang Sekretärin an unserer Schule und war auch unser aller Freundin.

Sie hat am Aufbau der Schule mitgeholfen mit ihrer freundlichen und gelassenen Art und natürlich mit ihrem leicht ironischen Humor. Sie konnte die Namen von ehemaligen SchülerInnen immer noch auswendig.

Frau Spiegel hatte ein sehr großes Herz für Tiere, vor allem für Vierbeiner (Hund, Katze, Esel,...) sie selbst hat sie sich auch als „Muli“ bezeichnet. Täglich nach ihrem Feierabend fütterte sie herrenlose Katzen, damit sie ein würdiges Katzenleben führen konnten. Frau Spiegel hatte in ihrem Schreibtisch immer eine große Auswahl

an Leckerlies, was auch Lancelot (Frau Ghandys Hund) sehr gelegen kam.

WIR VERMISSEN SIE ALLE SEHR, IN GEDENKEN AN EDDA SPIEGEL.

Edda Spiegel ist leider nach kurzer, schwerer Krankheit am 23.12.2020 unerwartet verstorben. Die Schulgemeinschaft hat beschlossen, dass statt Blumen zum Andenken an Frau Spiegel Geld gesammelt wird und dem „Verein für misshandelte Tiere e.V.“ gespendet werden soll. Es sind dabei 695 Euro zusammengekommen. Am 17.03.2021 wurde das Geld an den Gnadenhof in Klein Biewende übergeben.

Frau Spiegel hätte es sehr gefreut, dass sie auch im Tod noch Tieren helfen konnte.

von Tabbi

WER IST DES MONATS?



Lehrerin

Frau Gropp:

Durch ihre engagierte Art, leitet sie uns und vor allem die Oberstufe durch diese schwierige Zeit.

Beste Freunde

Leonie und Katharina (6.3):

Dadurch das sie beste Freunde und gleichzeitig Cousinen sind, ist ihre Verbindung um so enger.



Schülerin

Chiara (10.4):

Durch ihre hilfsbereite und sympathische Art, macht sie sich bei den Lehrern und Schülern immer beliebt.



Ihr entscheidet, wer in der nächsten Ausgabe „... des Monats“ wird.

Schickt uns eure Vorschläge mit Begründung!

Einsendeschluss ist der **20.9.2021**.

SCHÜLERHOBBYS

ZEICHNEN

Fast jeder kennt ihn; Den Wunsch gut zeichnen zu können- Vielleicht hat man ihn nicht immer, aber ich bin mir sicher, dass schon fast jeder einmal davon geträumt hat, richtig gut zeichnen zu können.

Für Sophie aus der 9.4 ist dieser Traum wahr geworden, seit der fünften zeichnet sie nun schon und der Grund, warum sie anfing, klingt zunächst ein wenig abstrus: Ihr war langweilig während einer LW-Stunde (jedoch zeichnete sie auch schon davor hin und wieder). Ihren eigenen Zeichenstil, so sagt sie, würde sie nicht in eine bestimmte Kategorie schieben, vielmehr hat sie einen eigenen. Dieser liegt irgendwo: „...zwischen semi Realismus, Anime und ein klein wenig Comic“



ZUM ZEICHNEN BENUTZT SOPHIE VIELE MEDIEN, DIE DIE SIE ALLERDINGS AM HÄUFGSTEN BENUTZT, SIND EIN PEN DISPLAY MIT ZEICHENPROGRAMMEN DIE OFT WECHSELN.

Wenn sie klassisch zeichnet, nimmt sie einfach ihr Skizzenbuch und einen Kugelschreiber oder einen Bleistift. „Andere Medien, die ich benutze sind;



Acryl, Öl Farben, Jelly Gouache, Aquarell Farben, Ohuhu Alkohol Farben und hin und wieder Buntstifte, genauso wie Textmarker“.

Sophie sagt, dass sie auf jeden Fall schon mehr als 250€ für ihr ganzes Equipment ausgegeben hat, hier floss das Geld aber vor allem in das Pen Display und einige andere qualitativ hochwertige Utensilien.



Sophie hat nichts, was sie am liebsten zeichnet, Dinge, die sie dennoch öfter zeichnet, sind Bust Sketches, also vom Kopf bis zur Brust. Zu 95% zeichnet sie aber nur Fanarts und fast nie Originale.

Von: Winni
Bilder: Sophie

LACH MAL WIEDER

WITZIGE WITZE

Was ist grün und fliegt über die Wiese?
Die Birne Maja

Wie nennt man ein Cowboy ohne Pferd?
Sattelschlepper

Wie nennt man einen Bumerang, der nicht zurück kommt?
Stock

Welche Handwerker essen am meisten?
Maurer. Die verputzen Häuser.

Wie nennt man eine Gruppe von Wölfen?
Wolfgang

Was spricht man in einer Sauna?
Schwitzerdeutsch

Wie nennt man einen Waschbären, der nicht ins Fitnessstudio geht?
Waschlappen

Was macht man mit einem Hund ohne Beine?
Um die Häuser ziehen

Was sitzt im Baum und weint?
Eine heule

Was steht auf dem Grabstein eines Zahnarztes?
Das letzte Loch ist gefüllt

Wie nennt man eine iPhone-Hülle?
Apfeltasche

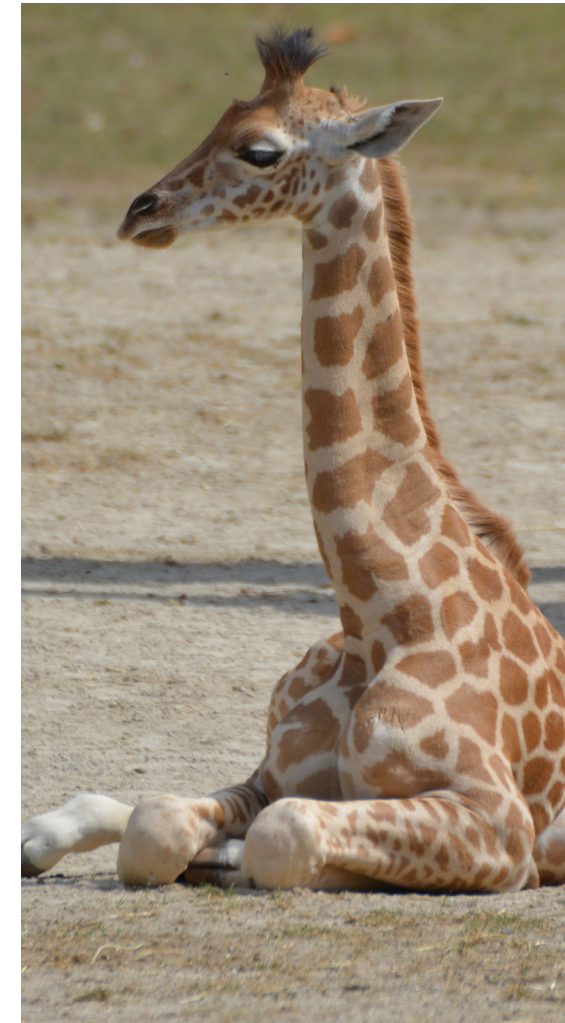
Wie nennt man eine weibliche Pute?
Putin

Alle meine Freunde sind Single. Ich bin wohl um-singlet

„Ich hab ne Schürfwunde.“

„Du meinst ne Schürfwunde.“

„Nein, ich hab an meinem Kaffee geschlürft und mich verbrannt.“



WER IST EIGENTLICH ... LANCI?

VOM STRAßENHUND ZUM SCHULLIEBLING



WIE HEIßT DU UND WIE ALT BIST DU?

Ich heiße Lanci. Mein voller Name ist Sir Lancelot, aber bei dem Namen nennt mich eher niemand. Ich bin 9.

WELCHE RASSE BIST DU?

Schäferinu, da ich aber ein Straßenhund war, kann es auch sein, dass ich noch irgendeine andere Rasse in mir trage.

WO KOMMST DU HER?

Ich komme aus Rumänien.

SEIT WANN BIST DU AN UNSRER SCHULE?

Mein Frauchen Frau Gandy ist am 17.6.2019 an die Schule gekommen, seitdem bin auch ich hier.

WELCHEN LANGEN WEG HATTEST DU VON DEINER GEBURT IN RUMÄNIEN NACH

DEUTSCHLAND UND DANN ZU FRAU GANDY UND IHRER FAMILIE?

Soweit ich das vom Tierheim erfahren habe, bin ich 5 Jahre lang ein Straßenhund in Rumänien gewesen und dann haben mich nette Leute in eine Tierauffangstation vermittelt. Und dort durfte ich dann bleiben, bis mich jemand mit nach Deutschland genommen hat.

WAS MAGST DU UND WAS MAGST DU GAR NICHT DARAN, DIE SCHULE ZU BESUCHEN?

Was ich überhaupt nicht mag, ist die Fahrt zur Schule, denn ich hasse Auto fahren, ich hasse meine Hunde Box, ich find das alles ganz schrecklich und ich bin immer am jaulen, auch wenn es nur 10 Minuten Autofahrt sind.

Am liebsten mag ich die vielen netten Schüler.

GIBT ES EINE GESCHICHTE, WARUM DU SIR LANCELOT HEIßT?

Meine Familie fand den Namen nicht so schön, weil der eigentliche Sir Lancelot ein nicht so gutes Verhalten hatte - das war ein Verräter - aber kurz Lanci ist ein schöner Name.

DEIN NAMENSGEBER IST DER BERÜHMTESTE RITTER DER TAFELRUNDE EINES KÖNIGS. BIST DU DAS AUCH?

Also ich glaube schon das ich an der Schule schon ziemlich berühmt bin.

DU KLAUST JA FRAU GANDY MACHMAL IHR ESSEN, OBWOHL DU DAVON BAUCHSCHMERZEN BEKOMMST. WARUM MACHST DU DAS TROTZDEM?

Weil ich als alter Straßenhund natürlich meine Wurzeln nicht ganz leugnen kann. Als Straßenhund muss man immer gucken, wo man bleibt.

WIE WARST DU ALS HUND IM TIERHEIM?

Als ich nach Deutschland gekommen bin, fand ich das alles hier ziemlich komisch... viele Fahrradfahrer und Jogger, deshalb galt ich im Tierheim am Anfang als schwierig und wurde ein halbes Jahr nicht vermittelt.



BESCHREIBE DICH IN 5 WÖRTERN.

Ich bin: unheimlich neugierig, sehr verfressen, total gechillt, hasse Wasser, bin fast immer gut gelaunt

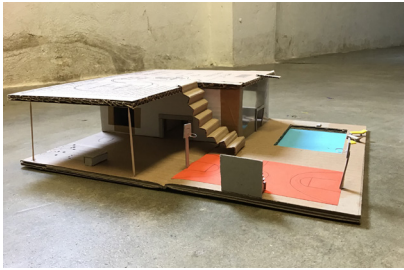
Von: Ebba

Fotos: Ebba, Frau Gandy

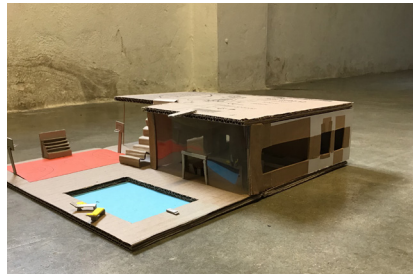


WERKE AUS DEM UNTERRICHT...

CREATIVE-CORNER



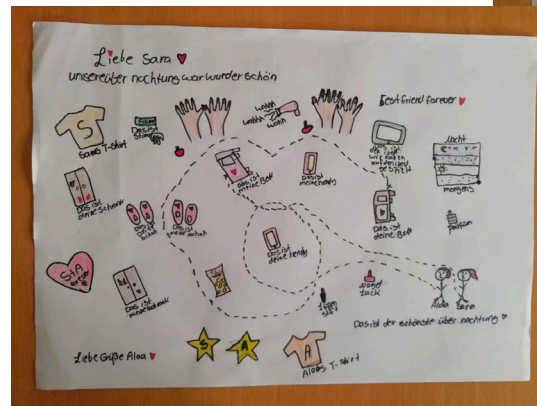
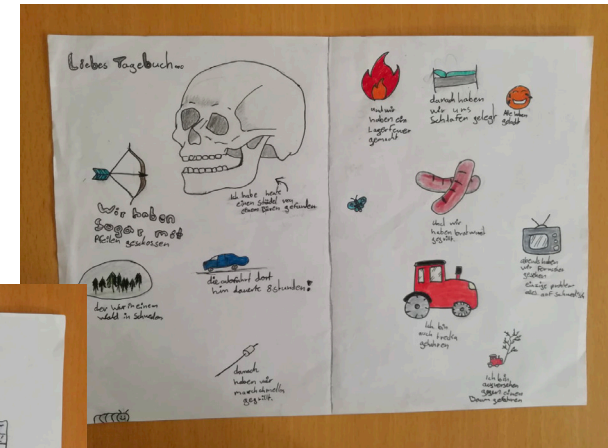
WPK BUCH-KUNST-PAPIER (& NEUERDINGS AUCH FILZ)



SKYDANCERS - JG. 7



KUNST LK 12 3D-GEMÄLDE



BILDBRIEFE & -TAGE- BUCH-EINTRÄGE - JG. 7

...der **JOKER** ...die etwas andere Fahrschule!

Führerschein

1. Juliusmarkt 1
2. 38300 Wolfenbüttel
3. **Tel. 0 53 31 / 3 30 30**
4. www.Fahrschule-der-Joker.de

A	A1	A2	AM	B	BA	BE
---	----	----	----	---	----	----

Meins

* Der Gutschein ist nicht übertragbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. DATUM, UN

PAUSEN AUF DEM SPIELPLATZ

SEID LIEB

Neben der IGS Wallstraße gibt es den Spielplatz. Durch Corona wurde der Spielplatz für den 5ten Jahrgang dieser Schule als Pausenbereich zugänglich gemacht. In den Pausen kann man am Tor fragen, ob man auf den Spielplatz darf.

Viele nutzen den Spielplatz, um dort zu spielen. Für die Kinder ist es eine wunderbare Abwechslung zu unserem wunderschönen Schulhof. Es bedeutet für sie nicht nur mehr Freizeitangebote, sondern auch ein Stück weit Verantwortung zu übernehmen. Trotzdem kommt es dort oft zu Streitigkeiten und Meinungsverschiedenheiten bei der Nutzung der Spielgeräte. Dann kommt es dort zu einer sogenannten „Zwergenschlacht“. Doch keine Sorge liebe Leser, da wachsen die noch raus. Aber gegen diese Probleme wurden

auch schon Verbesserungsvorschläge gesammelt. Die Kinder selber fordern Streitschlichter und Zeitwächter, damit es nicht zu Auseinandersetzungen kommt. Eigentlich gibt es bereits Helden, die gegen die Ungerechtigkeit der Spielplatzcliquen anschreien. Die sogenannten Spielplatzwächter, bestehend aus Gloria, Frau Rieger und Sam (Samantha). Doch diese sind selten unterfordert. Trotz alledem macht es ihnen Spaß, den Kindern mehr Möglichkeiten zu geben. Also Leute, spielt friedlich, ärgert die Wächter nicht, sonst haben diese irgendwann vielleicht keine Lust mehr, euch die Möglichkeit zu geben, euch hier auszutoben!

Von: Löckchen

SO SÄHE DANN EIN LEERER SPIELPLATZ AUS:



SCHRECKLICHE SCHULSTUNDEN? - NUR IN MEINEN TRÄUMEN



GEBURTSJAHR: 1971

WOLLTEN SIE SCHON IMMER LEHRER/LEHRERIN WERDEN?

Als ich klein war, wollte ich Postfrau werden, weil wir so eine nette Postbotin hatten. Danach habe ich nie mehr so wirklich über meinen Berufswunsch nachgedacht und auf einmal habe ich Lehramt studiert. Jetzt bin ich sehr zufrieden mit meiner Wahl.

DIE GESCHICHTE ZU IHREM KINDHEITSFOTO? WIE ALT SIND SIE DA?

Ich habe immer geredet, egal was ich gemacht habe. Als dieses Foto entstanden ist, erkläre ich meinen Eltern, warum sie meine Schlammklöße unbedingt essen müssen und das diese sehr lecker sind. Zum Glück kann man hier den ganzen Dreck nicht sehen. Ich bin auf diesem Foto ca. 2 Jahre.

MÖGEN SIE IHREN BERUF (IMMER NOCH)?

- Ja
- Nein
-

WAS WAR DIE SCHRECKLICHSTE SCHULSTUNDE, DIE SIE JE HATTEN UND WARUM?

Die schrecklichste Schulstunde gibt es nur in meinen Träumen, zum Glück. In solchen Stunden geht alles schief: Ich komme zu spät, finde meine Materialien nicht oder niemand ist da, denn ich habe alles durcheinandergebracht.

VOLLER NAME: Elisabeth Frauke Wunderlich

SPITZNAME IN DER SCHULE: ich kenne keinen, hatte auch noch nie einen

SPITZNAME ZUHAUSE: irgendwie ist da noch nie jemandem etwas eingefallen

WAS IST IHR LIEBLINGSWITZ?

Ich kann mir einfach keine Witze merken, erzählen kann ich sie, wenn ich doch mal einen weiß, auch nicht. Fasziniert bin ich immer über jüngere Kinder, denn sie können stundenlang Witze erzählen. Daran erfreue ich mich sehr.

WAS IST IHR MOTTO?

Ich bin nicht neugierig, will aber alles wissen!

WAS DENKEN SIE ÜBER...

O SpIGSettel: Geniale Idee, tolle Beiträge, fantastische Redaktion, einfach wunderbar!!!

O Den Schulhof: never ending story

WELCHE GUMMIBÄRCHENFARBE MÖGEN SIE AM LIEBSTEN?

Gegenfrage: kennt ihr das Gummibärchenorakel? Ist ein wunderbares Buch. Ich esse alle Farben und für mich gibt es keinen Unterschied.

Was nervt sie im Unterricht bzw. was sollten sich Schüler/ Schülerinnen in ihrer Gegenwart lieber

nicht erlauben?

Es klingt abgedroschen, aber Ungerechtigkeiten jeglicher Art kann ich nicht leiden. Schlechte Laune bekomme ich, wenn ich merke, dass Mitmenschen bewusst ausgegrenzt werden.

WIE SIEHT FÜR SIE EINE PERFEKTE UNTERRICHTSSTUNDE AUS?

O Ausgefallen

O Ohne Schüler/ Schülerinnen

X Ich habe einen Plan/ein Ziel, alle Schülerinnen und Schüler verstehen meinen Plan/mein Ziel und wir bearbeiten ihn/es gemeinsam. Oder mein Plan/mein Ziel wird nicht verstanden und wir erarbeiten gemeinsam etwas anderes und bearbeiten es dies dann gemeinsam.

JETZT ABER ZURÜCK IN DEN UNTERRICHT! IRGENDWELCHE LETZTEN WORTE?

Diesmal nicht!

Hat jemand meinen Schlüssel gesehen?

von: Nelly





AUF DIE OHREN

PODCAST'S

In diesem Artikel werden wir euch alles zum Thema Podcast erklären und vielleicht entdeckt ihr ja auch den ein oder anderen Podcast für euch.

1. WER HAT EIGENTLICH DEN PODCAST ERFUNDEN?

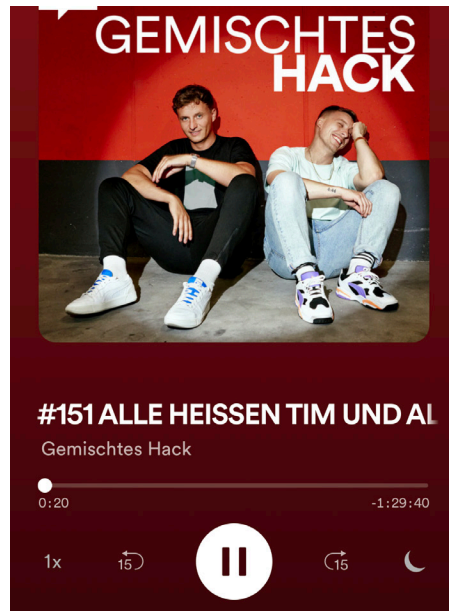
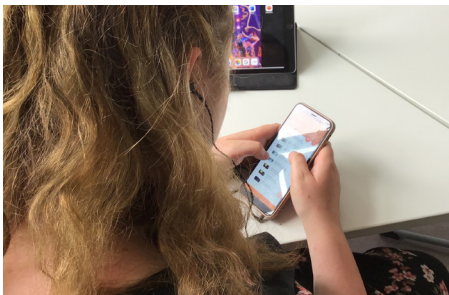
Tristan Louis hat den Podcast im Jahr 2000 erfunden und Dave Winer hat ihn zum ersten Mal umgesetzt.

2. WOHER KOMMT DAS WORT PODCAST?

Es ist eine Mischung iPod (MP3-Player) und Broadcast (Sendung/Übertragung).

3. WARUM SOLLTE MAN PODCASTS HÖREN?

Podcasts sind dafür da, um die Menschen zu unterhalten z.B. mit Krimis, zu informieren z.B. mit News/Nachrichten über aktuelle Themen, zu Bilden z.B. mit Dokus/Englisch sprachigen Kursen und generell schulische Themen, um gute Laune zu kriegen z.B. mit lustigen Talkshows, aber auch, um runterzukommen, indem man sich Podcasts zum Entspannen anhört. Viele Hörer von Podcasts haben ebenfalls gesagt, dass sie während des Hörens des Podcasts ein gewissen Freiheitsgefühl verspüren.



4. WAS GIBT ES FÜR PODCASTS?

Es gibt sehr viele verschiedene Podcasts, egal in welchen Bereichen.

- Interview Podcast
- Solopodcast
- Storytelling Podcast
- Fiction Podcast
- Wissensermittlung Podcast
- Nachrichten Podcast
- Einschlafen Hilfen
- Podcast von Influencern
- Podcasts zum Englisch lernen/Fördern
- Krimi Podcast
- Rätsel Podcast

5. WELCHER IST DER BELIEBTESTE PODCAST?

„Gemischtes Hack“ ist der beliebteste Podcast Deutschlands, er bekam im Juli über 1,10 Millionen Hörer. Der aktuell zweit beliebteste Podcast ist „Das Coronavirus“ mit 1,04 Millionen Hörern.

6. WELCHE PODCASTS GIBT ES VON IN UNTERERN?

- Generation WHY von Nilam Farooq
- A mindfull mess von Dariadaria
- Erwachsenwerden von Diana zur Löwen
- Sprechstunden von LeFloid und der Olli
- Sprachnachrichten von Jacko von Jacko Wusch

- Lästerschwestern Podcast von BeHeind und RobBubble
- Die EHFAR-Theorie von Luisa Lion
- Dick und Doof von Luca und Sandra
- Das ist ja Claße(n) Von Bibi und Julian Claßen
- Fest & Flauschig von Olli Schulz und Jan Böhmerrmann

Und jetzt: Kopfhörer auf, Podcast an und viel Spaß beim Hören.

Von: Joelle & LeBron

SHOCK YOUR PARENTS, READ A BOOK!

BUCHVORSTELLUNG

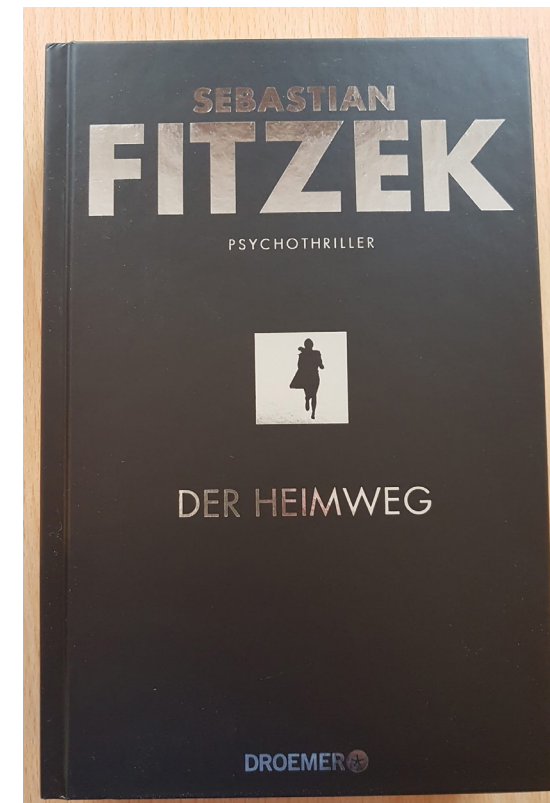
Das Buch „Der Heimweg“ von Sebastian Fitzek ist ein Psychothriller und wurde im Jahr 2020 veröffentlicht. Kurz nach der Erscheinung, wurde er zum Spiegel-Bestseller nominiert.

Das Buch ist geheimnisvoll, beklemmend, nervenaufreibend. Sebastian Fitzeks bislang unheimlichster Psychothriller.

Der Thriller handelt von Jules Tannberg, die ehrenamtlich am Begleitlefon arbeitet. Bei dem Begleitlefon können Frauen nachts für seelische Hilfe anrufen, wenn sie Angst haben, verfolgt zu werden. In einer Nacht ruft Karla, eine Hauptakteurin bei ihr an und erzählt ihr, dass sie entsetzliche Angst hat verfolgt zu werden. Sie vermutet hinter ihrem Verfolger einen Mann, der sie schon einmal überfallen hat. Dieser hat mit Blut ein Datum auf die Wand ihres Wohnzimmers geschrieben. Dies solle Karlas Todestag sein, der in nicht mal zwei Stunden anbricht.

Wenn ihr wissen wollt, wie es weiter geht und was mit Karla passiert, könnt ihr das Buch beispielsweise auf Amazon erwerben.

Von:Lina



TESTE DICH

PSYCHOTEST:

WELCHER ANIME - CHARAKTER BIST DU?

Beantworte die Fragen, zähle deine Punkte zusammen und schon weißt du, wer du in der Welt der Animees wärst.

1. WIE WÜRDST DU DICH AM EHESTEN BESCHREIBEN?

- a) Entspannt und gelassen
10 Punkte
- b) Freundlich und hilfsbereit
20 Punkte
- c) Verspielt und ein bisschen verrückt
30 Punkte
- d) Emotionslos und verschwiegen
40 Punkte

2. BIST DU IMPULSIV?



- a) Nein ich bin eher ruhig
10 Punkte
- b) Kommt darauf an
20 Punkte
- c) Solange es um Glücksspiel geht, auf jeden Fall
30 Punkte
- d) Auf jeden Fall
40 Punkte

3. WAS BELASTET DICH AM EHESTEN?

- a) Der Verlust eines geliebten Menschen
10 Punkte
- b) Das Wissen, für immer an einem Ort gefangen zu sein
20 Punkte
- c) Dass du kein Geld mehr hast
30 Punkte
- d) Dass du deine Freunde nicht beschützen kannst
40 Punkte

4. GIBST DU DICH NACH AUßEN GENAUSO WIE DU BIST?

- a) Solange es mich nicht beeinflusst
10 Punkte
- b) Bei Leuten denen ich vertraue, natürlich
20 Punkte
- c) Ja, bei mir weiß man, was man bekommt
30 Punkte
- d) Nein ich zeige meine Gefühle nicht nach außen
40 Punkte

5) WAS MACHST DU IN STRESSSITUATIONEN?

- a) Ich bleibe ruhig und gelassen
10 Punkte
- b) Ich versuch meine Konzentrationen wieder zu erlangen
20 Punkte
- c) Ich genieße das Gefühl
30 Punkte
- d) Ich werde normalerweise nicht gestresst und wenn doch, kann es schon passieren, das ich aussticke
40 Punkte

Du bist eine sehr temperamentvolle Person mit einem großen Herz und kämpfst sehr fokussiert für deine Ziele. Außerdem bist du eine sehr lebensfrohe Person, die sehr hilfsbereit ist.

110-180 Punkte Yumeko Jabami

Du bist eine Person die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf sich zieht und diese sichtlich genießt. Jedoch liebst du es, Risiken einzugehen und die Geheimnisse anderer aufzudecken.



AUSWERTUNG

40-80 Punkte Kakashi hatake

Du bist ein sehr gelassener Mensch der allerdings alles zeigt, wenn es drauf ankommt, du öfter mal zu spät kommst und wahrscheinlich eine Neigung zu Erotik Büchern hast.



140-180 Punkte Ken Kaneki

Du bist eher eine kalte, verschwiegene und emotionslose Person. Bei dem Umgang mit anderen Menschen verhältst du dich zurückhaltend und etwas unsicher. Allerdings bist du auch etwas naiv, leichtgläubig und lässt dich schnell von anderen Dingen ablenken. Nichts destotrotz bist du eher distanziert aber trotz allem sehr nett.

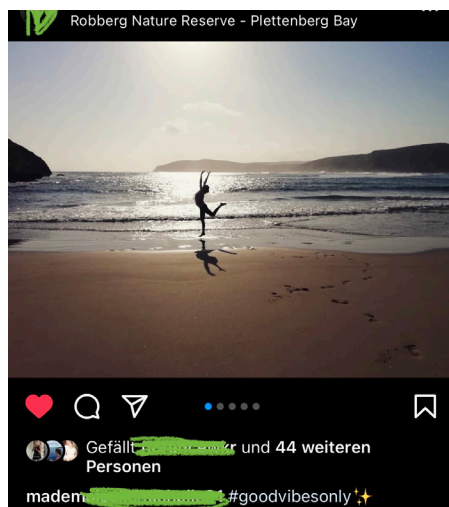
80-100 Punkte Asuna Yuuki



DER SOCIAL-MEDIA TREND: GOOD VIBES ONLY WENN GUTE LAUNE ZUM ZWANG WIRD

In letzter Zeit ist mir in den sozialen Medien immer wieder ein Spruch begegnet „Good Vibes Only“. Übersetzt heißt das so viel wie „nur gute Gefühle zu haben“ - klingt ja erst einmal ganz cool, aber ich möchte in diesem Artikel herausfinden, was das mit einem macht, wenn man nur gute Gefühle hat!

Auf Instagram, tiktok, Pinterest, YouTube und Co. fällt immer wieder dieser Spruch mit dem Versprechen, nie wieder schlechte Gefühle zu haben, immer positiv zu denken, immer gut drauf zu sein, ständig perfekt zu sein und das 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Die Influencer machen es vor und wir machen es nach. Dieser Druck, der dann auf uns lastet, diesem Ideal zu entsprechen, in dem wir keine negativen Gefühle zulassen und unterdrücken, ist nicht gesund, denn es ist vollkommen normal, dass sich Gefühle ändern, dass es auch mal schlechte Tage gibt und, dass man nicht perfekt ist. Denn, wenn man nur nach außen fröhlich und gut gelaunt ist, kann das innerliche schon kaputt sein. Dadurch kann man sich selbst Freundschaften und die persönliche Haltung verändern. Das alles kann im schlimmsten



ten Fall zu Depressionen führen oder andere psychische Veränderungen hervorrufen kann. Diese Probleme können, müssen aber nicht auftreten. Ob oder wie stark sie auftreten, hängt von der Person und der Länge des Praktizierten ab.

DAS GANZE SPEKTRUM DER GEFÜHLE IST NORMAL – UND GUT.

Ich hoffe, dass ich euch die Gefahren dieses Social-Media Trends etwas näherbringen konnte und trotzdem euch vermitteln konnte, dass eine positive Lebenseinstellung nicht verkehrt ist, dass man es nur nicht zum Zwang werden lassen sollte. Es ist auch ok, mal nicht ok zu sein.

Erkennst du dich in dieser Problematik wieder? Vielleicht findest du bei der Nummer gegen Kummer Hilfe...

Von: Ebba

Fotos: Ebba, Telfon Seelsorge



WAS WÄRE, WENN

LEHRER DREAM - TEAMS

Es gibt an unserer Schule für jede Klasse ein Tutorenteam. Ich habe mich in unserer Schule auf die Suche begeben und Nachforschungen angestellt, wer die besten Tutoren Teams abgeben würde, die es wahrscheinlich trotzdem so nie geben wird.

Die freundlichsten Teams - sie haben für alle immer ein offenes Ohr:
HERR SCHMALE UND FRAU SCHAPER
FRAU ARNS UND FRAU SETHMAN
FRAU BRANDES UND FRAU FUEST - DAS ELFENPAAR



Das Team mit der witzigsten Begründung - beide erzählen gerne über ihre Familie und ihre Kindheit:
HERR SMITH UND HERR MISCH

Das Team, was eine Verbundenheit mit Mathe verspürt - Zahlen sind ihr Leben:
FRAU GLAETH UND FRAU EWERT

Das Team, was am chilligsten darauf ist - sie sind immer flockig locker:
FRAU LUNTER UND HERR HOFFMAN



Das hübscheste Team - für jeden augenscheinlich sichtbar:
FRAU SCHERER UND HERR STEIN

Diese Teams passen einfach so perfekt zusammen:
FRAU GLÖCKNER UND HERR BISCHOF
FRAU LUNTER UND FRAU THÜRSMANN
HERR STREMMING UND FRAU SE BARADER

Das motivierteste Team - sie haben immer Lust auf Unterricht.
HERR WELZEL UND FRAU LUNTER

Von Tabbi

HEY, DU!



Damit die Schülerzeitung funktioniert, brauchen wir DICH! Schicke uns deinen Beitrag zu den Witzen, „... des Monats“ (Lehrer/in, Schüler/in, Liebespaar, Freunde). Bitte mit Begründung, warum gerade die gewinnen sollen. Lehrer- und Schülersprüche, Ideen jeglicher Art für unsere Schülerzeitung. Außerdem kannst du unser Rätsel lösen. Hier gibt es sogar etwas zu gewinnen. Oh, und der beste Witz gewinnt auch was! :-)
Und nicht vergessen: Dein NAME und die KLASSE muss auf jede Einsendung. Einsendeschluss ist der 20.9.2021.
Du erreichst uns per Mail: schuelerzeitung@igsw.versus-wf.de oder über unseren Briefkasten neben dem Sekretariat.

IGGS
INTEGRIERTE GESAMTSCHULE
Wallstraße
FÖRDERVEREIN

**Gemeinsam
etwas
bewegen!**

Förderverein der IGGS Wallstraße e.V.
E-mail: foerderverein.igs@igsw.versus-wf.de, Internet: www.igs-wallstrasse.de / Über uns / Förderverein

FOLGT UNS!

SPIGSETTEL BEI INSTAGRAM

Ihr wollt auch zwischen den gedruckten Ausgaben wissen, was wir so machen? Seid ihr neugierig, welche Artikel auf euch warten? Dann folgt dem **SPIGSETTEL** auf Instagram! Seit kurzem haben wir unseren eigenen Account und versorgen euch hier aktuell und regelmäßig mit frischen News aus der Redaktion. Ihr findet uns natürlich total easy unter „**SPIGSETTEL**“. Also schaut gleich mal rein. Es sei denn, es ist Unterricht! Wobei ihr dann ja da auch hoffentlich nicht gerade diesen Text lest.

Selbstverständlich könnt ihr uns bei Instagram auch verlinken und markieren. #spigsettel darf ab sofort zu euren Standard-Hashtags gehören. Gerne könnt ihr über Instagram auch Kontakt zu unserer Redaktion aufnehmen und Themenwünsche äußern.

Wir freuen uns auf viele Follower, viele Likes und jede Menge Austausch mit euch.

Eure Lieblingsredaktion

GUTSCHEIN

**Gerne unterstützen wir
bei dem Weg zu besseren Noten!**

Wir schenken 90 Minuten Nachhilfe im Gruppenunterricht oder 45 Minuten Nachhilfe im Einzelunterricht. Zusätzlich offerieren wir den ersten Monatsbeitrag für die halbe Gebühr, wenn wir weiterhin helfen dürfen.

Nachhilfekreis

Lange Herzogstr. 9 | 38300 **Wolfenbüttel**
Tel. 05331 98460 46

info@nachhilfekreis.de | www.nachhilfekreis.de

Man findet uns auch hier:

Braunschweig
Tel. 0531 2369639
Meine
Tel. 05304 901590

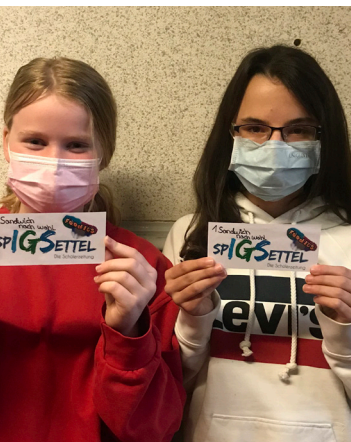
Lehre
Tel. 05361 2213436
Schöppenstedt
Tel. 05331 9846046

Leiferde
Tel. 05373 4529
Wolfsburg
Tel. 05361 2213436



UNSER GEWINNSPIEL

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



Lös' das Sudoku.
Zu gewinnen gibt es einen
FOODIGSGUTSCHEIN FÜR EIN SANDWICH.

Steck den abgetrennten Zettel mit deinem Namen in unseren roten Briefkasten neben dem Sekretariat.

GEWINNERINNEN DER LETZTEN
 AUSGABE:
 MARIA UND SOPHIE AUS DER 6.3
 HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

**EINSENDESCHLUSS
 IST DER 20.9.2021**

KOLUMNE

MASKEN IM UNTERRICHT



Na? Gehen euch die Masken auch auf die Nerven?

Die ständigen Kopfschmerzen, das Kratzgefühl, die Übelkeit, gehen einem auf die Nerven. Dazu kommt noch, dass die typischen OP Masken andauernd kaputt gehen. Die Müllberge füllen sich immer mehr mit den Masken.

Außerdem kann man sich nicht mehr richtig konzentrieren und wenn der Lehrer einen drannimmt, gucken sich alle dumm an und wundern sich wer was sagt. Wenigstens kann man mit seinen Freunden quatschen und der Lehrer weiß nicht, woher es kommt.

Dazu kommt, dass das Kennenlernen zu einer Herausforderung wird. Beispielsweise kommt eine neue Schülerin in die Klasse, alle wollen sie kennenlernen.

Man einfach den Drang, der Person die Maske runter zu reißen, weil man endlich ihr Gesicht sehen will.

Ihr kennt es bestimmt auch mit der Hitze. Alles ist klebrig und nass und am liebsten würde man sich die Klamotten vom Leib reißen und in den Pool springen. Mit der Maske ist es jetzt noch ein ande-res Level. Der schöne Bart schwitzt wie die Hölle. Wenn ihr einen Freund habt, ist es ja immer ein tolles Vergnügen. Man schwitzt schon vom nichts machen und wenn man sich küsst, ist das ganze Gesicht voller Schweiß und Atemsaber.

Alle, die sich schminken, kennen bestimmt die Kombination aus Maske und Schminke.

ENTWEDER DIE GANZE SCHMINKE HÄNGT IN DER MASKE UND ES IST ALLES DADURCH VERSCHMIERT.

Oder auch eure Mascara hängt rund um euren Auge und ihr seht aus, wie ein Panda mit Maske.

Unser geliebter Herr Lehnert hat uns wahrscheinlich alle getopt: Er hat vergessen, dass er noch seine Maske aufhatte und wollte genüss-



lich seinen Kaffee trinken. Dabei war klar, dass der Kaffee nicht in seinem Mund landen wird. Stattdessen traf es ihn überall. Naja, wach war er dann, auch wenn nichts in seinem Mund gelandet ist.

Trotz alledem gibt es auch Vorteile von den Masken. Keiner kann deine Grimassen mehr sehen. Du kannst deine Zunge also so viel rausstrecken wie du willst, oder du kannst still und heimlich im Unterricht essen, und keiner bemerkt es – zumin-

dest nicht, wenn du verhalten kaust. Ihr wollt heimlich Kaugummi im Unterricht kaufen? Zurzeit funktioniert sowas unter den Masken sehr gut. Doch ein kleiner Tipp von uns den wahrscheinlich viele schon kennen ist das ihr lieber keine Kaugummis mit Minze kauen solltet. Sonst fangt ihr an zu heulen und die Aufmerksamkeit ist vollkommen auf euch gerichtet.

Von: Lina und Emmi
Fotos: Ebba

UMWELTSCHUTZ ODER GESUNDHEITSSCHUTZ?

DIE SCHATTENSEITEN DER ATEMSCHUTZMASKEN

Durch Covid 19 müssen wir alle Masken tragen, um uns vor dem Virus zu schützen. Leider bestehen viele Masken zu einem großen Teil aus Kunststoff. Hauptsächlich wird Polypropylen verwendet. Die Kunststofffäden werden zu dem uns bekannten Vlies verarbeitet. Dadurch

sind die Masken leicht und deshalb einfach zu tragen. Außerdem sind sie sehr flexibel und passen sich dem Gesicht gut an. Der Schutz der eigenen Gesundheit ist damit sichergestellt, aber wie sieht es mit dem Schutz der Umwelt aus?

Erst am 8. Februar 2021 wurde das Verpackungsgesetz zum Schutz der Umwelt verändert. Das Tragen von Plastiktüten ist ab Januar 2022 verboten. Nun haben wir eine Plage eingedämmt, da kommt schon die nächste auf uns zu. Bedauerlicherweise ist das Recycling der Masken schwierig, weil bisher unklar ist, wie sie entsorgt werden sollen. Da nicht nur Kunststoff verwendet wird, müssen sie tatsächlich in den Restmüll geworfen werden. Auf keinen Fall aber in unsere Natur, wo man sie jedoch zunehmend findet.

DIE HERAUSFORDERUNG IST, DASS PLASTIK NICHT SO SCHNELL VERROTET, WIE MAN DENKT.

Die Daten sind erschreckend. Eine Plastiktüte braucht laut Angaben des Naturschutzbundes (NABU) 20 Jahre, bis sie zerfällt. Eine Getränkedose braucht sogar 200 Jahre. Eine Angelschnur bleibt bis zu 600 Jahre lang im Meer bestehen. Bei den Masken ist die Problematik, dass sie sich durch Witterungsverhältnisse etc. zu Mikroplastik zerreibt. Dieses Mikroplastik finden wir mittlerweile überall. Vor allem die Weltmeere sind voll davon.

Für Lebewesen im Meer ist das Plastik nicht gut. Viele Meerestiere verwechseln kleine und große Plastikpartikel mit Nahrung. So auch die Wasserschildkröten, die es als Nahrung sehen und daran sterben. Das gilt nicht nur für die Wasserschildkröten, sondern auch für alle anderen Lebewesen.

Plastik ist in vielerlei Hinsicht sinnvoll, gerade dann wenn es dem Erhalt unserer Gesundheit dient, allerdings muss dann auch die richtige Entsorgung gewährleistet werden. Daher sollte man die maximale Tragedauer der Masken ausnutzen und sie anschließend in den Restmüll entsorgen.

Gastbeitrag von: Erik Maurice Yves Kamprath (Oberstufe)



DIE ABSCHLUSSKLASSE 6 JAHRE IGS – EIN LETZTES WORT?

Die 10. Klassen haben ihre Abschlüsse hinter sich und haben dank Corona spärlich gefeiert... Hier ein paar Meinungen und Fotos aus ihrer Motowochte.

WAS HAST DU AUS DER ZEIT MITGENOMMEN?

- Viel Wissen
- Lustige und schöne Momente
- Tolle Freundschaften

WAS WIRST DU VERMISSEN?

- Diese tolle Klassengemeinschaft
- Die Freunde, die man nicht mehr so oft sieht
- Die Lehrer

WIRST DU NOCH KONTAKT ZU DEINER KLASSE HABEN?

- Versuche mit allen noch Kontakt zu haben
- Nur noch mit manchen

WELCHE KLASSE WAR DIE COOLSTE?

- 10. Klasse, weil da die Gruppengemeinschaft mehr gestärkt wurde
- 7. Klasse, weil wir da nicht mehr die jüngsten waren und noch nichts so mega stressig war
- 8. Klasse, weil die Klassenfahrt da so schön war

WAS MACHST DU NACH DER SCHULE?

- Berufsschule
- Oberstufe
- Ausbildung

TIPPS AN DIE SCHULE?

- Schulhof erneuern mit mehr Spielmöglichkeiten

für die Kleinen

- Besseres Essen in der Mensa und bessere Hygiene
- Toiletten erneuern

LIEBLINGSLEHRER?

- Frau Fuest
- Frau Kiefer
- Frau Ince
- Herr Hoffmann
- Alle Lehrer sind toll so wie sie sind

COOLSTER AUS UG?

- Jahrgangsfahrt (8. Klasse)
- Kletterpark (8. Klasse)
- Klimahaus (8. Klasse)

Von: Fine & Reena



TRÄUME STEUERN – IST DAS ÜBERHAUPT MÖGLICH?



Mona träumt eigentlich fast jeden Tag. An manche erinnert sie sich, aber an viele nicht mehr. Als sie eines Abend einen Traum hatte und von einem Geräusch im Nebenzimmer aufwachte, wollte sie schnell wieder einschlafen und ihren Traum weiterträumen, aber es gelang ihr nicht, sie konnte einfach nicht mehr einschlafen.

Als sie wenige Minuten später doch eingenickt ist und morgens um 10 Uhr aufwachte, war sie traurig, dass sie ihren Traum nicht zu Ende träumen konnte. Mona erinnert sich nur noch an kleine Bruchstücke vom Traum.

Also hat sich Mona an ihren PC gesetzt und über Träume recherchiert. Sie wollte wissen, ob man wieder einen Traum weiterträumen kann, der bei einer spannenden Stelle aufhörte. Dann ist sie auf einen Artikel im Internet gestoßen, welcher über „Luzides Träumen“ berichtete. Mona schaute es sich genauer an und begann, sich mit dem

Thema auseinander zu setzen.

ABER WAS IST ÜBERHAUPT LUZIDES TRÄUMEN?

In einem luziden Traum, auch als Klartraum bezeichnet, kann man Handlungen bewusst steuern. Das bedeutet, dass man in seinen eigenen Träumen eine völlige Klarheit darüber besitzt, was man gerade träumt und nach eigenem Entschluss handeln kann. Du kannst die Welt in deinen Träumen so machen, wie es dir gefällt!

SO KANNST DU LUZIDES TRÄUMEN ERLERNEN

Der erste Schritt, um in das luzide Träumen einzutauchen, ist das Führen eines Traumtagebuchs. Darin hältst du Tag für Tag direkt nach dem Aufwachen alles fest, woran du dich erinnern kannst, was du geträumt hast. Abends vor dem Einschlafen liest du dir deine Notizen noch einmal durch,

so wird nämlich das Gehirn langsam auf das Klarträumen vorbereitet.

Anfangs sind die Erinnerungen aus deinen Träumen noch recht undeutlich, doch mit der Zeit wirst du immer mehr Details aus deinen Träumen behalten. Das Traumgedächtnis wird gefördert, das Bewusstsein für den Klartraum geschärft.

Das Schlaf-Mantra

Man solle vor dem Einschlafen immer wieder folgenden Satz ins Gedächtnis rufen:

„DAS NÄCHSTE MAL, WENN ICH TRÄUME, WERDE ICH MICH DARAN ERINNERN, DASS ICH TRÄUME.“

Körper Reality Checks und Realitätschecks der Umgebung

Dieser Check MUSS vorher im Wachzustand eingeübt werden!

ATEMCKECK: Gelingt dir das Atmen mit geschlossenem Mund und geschlossener Nase?

GLIEDMAßEN CHECK: Kannst du deine Handflächen anfassen? Stimmt die Anzahl deiner Finger?

DREHCKECK: Drehe dich um die eigene Achse und überprüfe, ob du dich anschließend an einem anderen Ort befindest.

FARBCKECK: Benenne ein paar Farben in deiner Umgebung, die du gerade siehst?

SCHWERKRAFTCKECK: Verhalten sich Gegenstände im Fall physikalisch korrekt? Kannst du Dinge unmöglich weit oder gar nicht werfen?

DURCHLÄSSIGKEITCKECK: Kannst du durch Gegenstände greifen oder hindurchgehen?

Ich weiß, das klingt alles etwas seltsam, aber dies ist ein wichtiger Schritt, um das Luzide Träumen zu meistern.

DIE WBTB METHODE

Bei der „Waking Back To Bed Technik“ (WBTB) stellst du dir den Wecker auf etwa 4 bis 5 Stunden nach dem Einschlafen. Dann bleibst du etwa

eine halbe Stunde wach und führst mehrfach die obenstehenden Reality Checks durch.

Bevor du dich wieder hinlegst und weiterschlafst, sagst du dir deinem Mantra immer wieder vor:

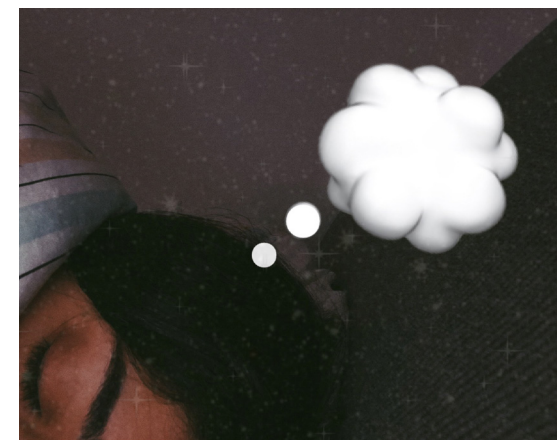
„Ich werde gleich merken, dass ich träume“ oder „Ich werde einen Klartraum haben“.

Dadurch wird dein Traumbewusstsein trainiert und du wirst bald feststellen, dass deine Träume noch besser im Gedächtnis bleiben.

Luzides Träumen kann, wenn man es richtig einsetzt, auch zum Behandeln für die Überwindung von Alpträumen eingesetzt werden. Menschen, die an regelmäßigen Alpträumen leiden, können durch das Training vom luziden Träumen ihre Alpträume überwinden.

Es ist unmöglich in einem Traum gefangen zu sein.

Aber VORSICHT! Luzides Träumen ist eine Gefahr für Menschen mit psychischen Störungen, denn Menschen mit psychischen Erkrankungen, Traumata o.ä. können einen luziden Traum teilweise als etwas Negatives erfahren.



Von Alia

Quellen:
<https://www.opend.org/read/luzide-traeume>
<https://www.betten.de/magazin/klartraum-was-ist-das-luzides-traeumen.html>
<https://www.wmn.de/health/psychologie/luzides-traeumen-lernen-id9882>

IMPRESSUM

Herausgeber: Redaktion der Schülerzeitung **SPIGSETTEL**, Wallstraße 22-26, 38300 Wolfenbüttel

Verantwortlich für den Inhalt: Marieke Scherer

Redaktion: Sophie Asche (Tini), Emilia Bettler (Mia), Gina-Marie Calabrese (Gina), Lilly Büttner (Joelle), Patrik Fehner (Tilmann), Tabatha Hannig (Tabbi), Fabian Köchy (Köchy), Hardy Kühn (Löckchen), Stine Lauchstädt (Ebba), Larine Oktay (Alia), Marvin Otto (M.Otto), Emily Paetzold (Emmi), Angelina Peinemann (Alena), Jan Plumenbohm (Tim), Cedric Plumeyer (Plumbum), Kaja Pyttlik (Winni), Rena Reese (Amelie), Alina Sophie Rühle (Lina), Marieke Scherer (Scherer), Josefine Schmidt (Fine), Zara Elaine Thelen (LeBron)

Layout: Scherer, Köchy

Fotos: Pixabay (sofern nicht anders angegeben)

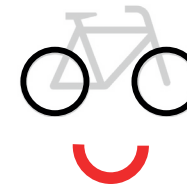
Kontakt: Der rote Briefkasten am Sekretariat oder E-Mail an schuelerzeitung@igs.wv.de

EIN RIESIGES DANKESCHÖN GEHT AUßERDEM AN TOBIAS WAGNER, DER BEI JEDEM PROBLEMCHECHEN ZUR SEITE STEHT!

FÜR EUCH IM EINSATZ: EUER SPIGSETTEL-TEAM



Ostfalia
Hochschule für angewandte
Wissenschaften



MIT
1.
RAD-
PROFESSUR

MITTENDRIN BEIM ZUKUNFTSTREND MOBILITÄT!



**STUDENT FOR
ONE DAY!**

Erkunde unsere
Studiengänge und lerne
dein Wunschstudium kennen.

ALWAYS ON, MOBIL UND VERNETZT

Die Mobilität der nächsten Generation kannst du jetzt mitgestalten. Profitiere von ausgezeichneter Lehre, persönlichem Kontakt zu Professoren und guter Vernetzung mit potenziellen Arbeitgebern.

LERNE UNS KENNEN!

Bist du eher der wirtschaftlich-orientierte Typ?

Mobilität und Personenverkehrsmanagement (MPM)

| 7 Semester inklusive Praxisphase, Bachelor of Arts (B.A.)

Bist du eher der technisch-orientierte Typ?

Wirtschaftsingenieurwesen Mobilität und Verkehr (WMV)

| 7 Semester inklusive Praxisphase, Bachelor of Science (B. Sc.)

Studierenden-Servicebüro
05341. 875-15040

Anmeldung/Infos über den QR-Code
www.ostfalia.de/ifvm



Ja,

ich will...

...TANZEN!

ADTV-TANZSCHULE am PARK GbR
Teichgarten 5 · 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331-1521 ab 16.00 Uhr
info@ts-am-park.de

www.ts-am-park.de