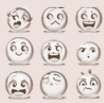


DU KANNST ALLES ERREICHEN!

Höre dir die Audios zum Arbeitsblatt "Du kannst alles erreichen" auf www.mentoring-in-der-Schule.de an.

Situation

Deine Stresssituation	
 Situation	 Gedanken
 Verhalten	 Gefühl

Wert

Dein Wert
 nicht erfüllt voll erfüllt

Ziel- & Problemsatz
 Formuliere die beiden Sätze
 • mit max. 8 Wörtern,
 • in der Gegenwart,
 • ohne „nicht“, „kein“, „un...“,
 • ohne Vergleiche (z.B. so wie xy)
 • ohne Absichtserklärung (Ich versuche...).

Ziel

Dein Zielsatz
Ich...  nicht erfüllt voll erfüllt

Problem

Dein Problemsatz
Ich...  nicht da sehr groß

Neues Ich

Dein Neues Ich	
 Situationen	 neue Gedanken
 neues Verhalten	 neue Gefühle

Reflexion

Wie geht es dir jetzt?

Wie war das insgesamt für dich?

Wodurch unterscheidet sich deine Stresssituation
vom Anfang von deinem neuen Ich?

Auf der Skala von 0-10...

- Wie fühlt sich dein Wert jetzt an? -
- Wo stehst du auf der Skala bezüglich deines Ziels?
- Wie hat sich dein Problem verändert?

Wenn du noch etwas brauchst, dann sprich mit deinem Lehrer oder deiner Lehrerin darüber. Er/Sie kann dich sicher unterstützen.