

I CAN think about my choices

Datum:

Name:

Fach:

1. Wie fühlt sich mein Körper an?



wütend



frustriert



ängstlich



eifersüchtig
neidisch



nervös



enttäuscht



verlegen



verwirrt



verärgert



traurig



gelangweilt



überdreht

2. Beruhige Dich:

- Hole dreimal tief Luft
- Zähle langsam von zehn rückwärts
- Denke an etwas Schönes
- Sage: „Beruhige dich“ zu dir selbst

3. Denke über die Lösung des Problems nach!

4. Denke zuhause noch einmal darüber nach!

- Warum habe ich mich geärgert?
- Was habe ich dann gemacht?
- Was hat funktioniert?
- Was hat nicht funktioniert?
- Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
- Kann ich mit mir zufrieden sein?

5. Besprich die Situation mit deinen Eltern! Gib dieses Blatt deinem Klassenvorstand ab!

Unterschrift Schüler: _____

Unterschrift Eltern: _____