

## Mentale Stundenvorbereitung

Finden Sie spontan heraus, was den Unterricht in einer konkreten Klasse verbessert.

Denken Sie an die Klasse \_\_\_\_ und kreuzen Sie spontan an:

	<<	<	>	>>	
<b>angespannt</b>					<b>entspannt</b>
<b>angstvoll</b>					<b>angstfrei</b>
<b>unruhig</b>					<b>ruhig</b>
<b>unmotiviert</b>					<b>motiviert</b>
<b>wütend</b>					<b>gelassen</b>
<b>gelähmt</b>					<b>topfit</b>
<b>freudlos</b>					<b>freudig</b>
<b>genervt</b>					<b>gelöst</b>

Wählen Sie je ein Gefühl aus der „<<“ und der „>>“ Spalte aus.

Denken Sie an konkrete Situationen, die dieses Gefühl bei Ihnen auslöst.

### Wie können Sie das gute Gefühl verstärken und wie das schlecht vermeiden?

Idee zum „>>“-Gefühl:

Idee zum „<<“-Gefühl: