

Mentale Stundenvorbereitung

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

Denken Sie an die Klasse ____ und kreuzen Sie spontan an:

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

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: