

# Anleitung

**Gerade in einem stets ereignisreichen Schulalltag kommt man viel zu selten dazu, auf sich selbst und seine eigenen Emotionen zu achten. Man muss funktionieren und häufig unterdrückt man dabei eigene Bedürfnisse und Gefühle.**

**Es ist meines Erachtens utopisch während des Arbeitstages stets achtsam zu sein. Mit diesen Formularen können Sie die Chance nutzen, sich für ein paar Tage selbst zu beobachten und vielleicht an dem ein oder anderen Rädchen zu drehen oder kleine Rituale für sich selbst zu finden.**

**Wenn wir uns selbst gegenüber achtsamer sind und unsere Mechanismen versuchen zu verstehen, können wir vielleicht auch bestimmte Verhaltensweisen der Schüler\*innen leichter interpretieren. Manchmal sind Schwierigkeiten leichter zu beheben, als gedacht.**

**Beobachtungen eigene Stimmung**

Ich war ungeduldig  
Ich war ausgeglichen  
Ich war wütend  
Ich war fröhlich  
Ich war gestresst  
Ich hatte Schmerzen  
Ich habe flach geatmet  
etc.

**Was steckt dahinter**

Hunger/Durst/Unterzucker  
Müdigkeit  
Bewegungsmangel  
Schwieriges Gespräch  
Sorgen/Angst  
Freude  
Stress  
etc.

**Was kann ich tun?**

Grundbedürfnisse stillen  
kurz bewegen  
klärendes Gespräch führen  
Sorgen/ Ängste/ Freude erzählen oder aufschreiben  
Entspannungstechniken anwenden etc.

**Hat es geklappt oder muss ich noch ausprobieren?**

Hat geholfen und kommt seltener/nicht mehr vor.  
Hat nicht geholfen, ich versuche nun...  
Ich konnte mir mit Überlegen gut selbst helfen.  
Ich finde keine Lösung und hole mir Hilfe.

Uhrzeit  
Was?

Uhrzeit  
Was?

Uhrzeit  
Was?

Uhrzeit  
Was?

# Anleitung

**Gerade in einem stets ereignisreichen Schulalltag kommt man viel zu selten dazu, auf sich selbst und seine eigenen Emotionen zu achten. Man muss funktionieren und häufig unterdrückt man dabei eigene Bedürfnisse und Gefühle.**

**Es ist meines Erachtens utopisch während des Arbeitstages stets achtsam zu sein. Mit diesen Formularen können Sie die Chance nutzen, sich für ein paar Tage selbst zu beobachten und vielleicht an dem ein oder anderen Rädchen zu drehen oder kleine Rituale für sich selbst zu finden.**

**Wenn wir uns selbst gegenüber achtsamer sind und unsere Mechanismen versuchen zu verstehen, können wir vielleicht auch bestimmte Verhaltensweisen der Schüler\*innen leichter interpretieren. Manchmal sind Schwierigkeiten leichter zu beheben, als gedacht.**

**Beobachtungen eigene Stimmung**

Ich war ungeduldig  
Ich war ausgeglichen  
Ich war wütend  
Ich war fröhlich  
Ich war gestresst  
Ich hatte Schmerzen  
Ich habe flach geatmet  
etc.

**Was steckt dahinter**

Hunger/Durst/Unterzucker  
Müdigkeit  
Bewegungsmangel  
Schwieriges Gespräch  
Sorgen/Angst  
Freude  
Stress  
etc.

**Was kann ich tun?**

Grundbedürfnisse stillen  
kurz bewegen  
klärendes Gespräch  
führen  
Sorgen/ Ängste/ Freude  
erzählen oder  
aufschreiben  
Entspannungstechniken  
anwenden etc.

**Hat es geklappt oder muss ich noch ausprobieren?**

Hat geholfen und kommt  
seltener/nicht mehr vor.  
Hat nicht geholfen, ich  
versuche nun...  
Ich konnte mir mit Über-  
legen gut selbst helfen.  
Ich finde keine Lösung  
und hole mir Hilfe.

Uhrzeit  
Was?

Uhrzeit  
Was?

Uhrzeit  
Was?

Uhrzeit  
Was?