

„Selbstreflexion“

Lies dir die folgenden Sätze aufmerksam durch und versetze dich in die Situation. Wie würdest du reagieren? Wie fühlst du dich? Antworte möglichst spontan (und sei ehrlich zu dir selbst).

- Du hast eine schlechte Note in der Englischarbeit bekommen. Was denkst du über dich?

.....

- Beim Wettrennen mit den Klassenkameradinnen und Klassenkameraden bist du unter den Letzten, die das Ziel erreichen. Wie fühlst du dich?

.....

- Du hast gerade mit einem neuen Instrument begonnen und hast die ersten Unterrichtsstunden hinter dir. Irgendwie klappt es nicht gut. Was denkst du?

.....

- Bei einem sehr angesagten Online-Game, das gefühlt alle spielen, hast du krass versagt. Was denkst du?

.....

- In Mathe behandelt ihr jetzt im Unterricht ein neues Thema. Du verstehst es nicht auf Anhieb. Was denkst du über dich?

.....

- Deine beste Freundin/Dein bester Freund ist in der Schule besser als du. Wie fühlst du dich?

.....

- Du musst vor der ganzen Klasse ein Referat halten und bist ziemlich aufgeregt. Was denkst du?

.....

- Für ein Projekt sollst du mit einer Gruppe eine Art Choreografie einstudieren. Die meisten scheinen es gut hinzubekommen, nur bei dir klappt es nicht. Was löst das bei dir aus?

.....