



Sich beobachten

Beobachte dich im Unterricht! Fülle **vor** der Stunde in einer Tabelle aus, wie viel Lust du auf die Stunde hast. **Während** der Stunde notierst du, wie oft du dich meldest und wie oft du unkonzentriert bist. **Nach** der Stunde kreuzt du an, wie du dich gefühlt hast. So kannst du sehen, in welchen Fächern du dich wohlfühlst und wo du mehr Spaß hast.

	Auszufüllen			
	Vor der Unterrichtsstunde	Während der Unterrichtsstunde		Nach der Unterrichtsstunde
Schulstunde	Kreuze an, wie viel Lust du auf die kommende Stunde hast.	Mache einen Strich für jeden deiner Unterrichtsbeiträge	Mache einen Strich, immer wenn du merkst, dass du unkonzentriert bist.	Kreuze an, wie du dich während der Stunde gefühlt hast.
Beispiel: Montag, 2. Stunde, Englisch	☺ ☹ ☹			☹ ☹ ☹
	☺ ☹ ☹			☺ ☹ ☹
	☺ ☹ ☹			☺ ☹ ☹
	☺ ☹ ☹			☺ ☹ ☹
	☺ ☹ ☹			☺ ☹ ☹
	☺ ☹ ☹			☺ ☹ ☹
	☺ ☹ ☹			☺ ☹ ☹



