ZIELE

Wie kann ich besser werden?

Schau Dir die Liste auf den vorhergehenden Seiten an. Wie kannst Du in den drei

Bereichen besser werden? Alle Formen von Notizen und Skizzen sind erlaubt.

Bereich 3: Das könnte ich alles tun:

Wähle eine Sache aus: Das werde ich tun.
Sehen lernen, wo etwas fehlt

Beobachtungen Montag

Beobachte Dich eine Woche. Was wurde gefordert, was hast Du gemacht? Z.B.

- Alltägliche Dinge.
- Einstellungen und Haltungen zu Themen.
- Ergebnisse.

Montag vormittags

Montag nachmittags

Wie kann ich besser werden?

Schau Dir die Liste auf den vorhergehenden Seiten an. Wie kannst Du in den drei Bereichen besser werden? Alle Formen von Notizen und Skizzen sind erlaubt.

Bereich 2: Das könnte ich alles tun:

Wähle eine Sache aus: Das werde ich tun.

Beobachtungen Dienstag

Beobachte Dich eine Woche. Was wurde gefordert, was hast Du gemacht? Z.B.

- Alltägliche Dinge.
- Einstellungen und Haltungen zu Themen.
- Ergebnisse.

Dienstag vormittags

Dienstag nachmittags

Lernsituationen 1-3

Das war die Situation, in der ich etwas lernen sollte. Nenne 1-3 von sechs Bedingungen und beschreibe sie.

1. Bedingung

2. Bedingung

3. Bedingung

Wenn ich mich nach den Ratschlägen richten würde!

Nenne drei Dinge die sich ändern würden.

Stichwörter: Rahmenbedingungen, beteiligte Personen, Atmosphäre, wie ging es mir selbst.

5. Bedingung

6. Bedingung

Stichwörter: Rahmenbedingungen, beteiligte Personen, Atmosphäre, wie ging es mir selbst.

4. Bedingung

Bedingungen und beschreibe sie.

Das war die Situation, in der ich etwas lernen sollte. Nenne 4-6 von sechs

Lernsituationen 4-6

Wie kann ich besser werden?

Schau Dir die Liste auf den vorhergehenden Seiten an. Wie kannst Du in den drei

Bereichen besser werden? Alle Formen von Notizen und Skizzen sind erlaubt.

Bereich 1: Das könnte ich alles tun:

Wähle eine Sache aus: Das werde ich tun.

Gute Ratschläge von ...

Was für einen Rat würde ich mit geben, wenn ich folgende Person wäre:

Ein Familienmitglied:

Beobachtungen Mittwoch

Beobachte Dich eine Woche. Was wurde gefordert, was hast Du gemacht? Z.B.

- Alltägliche Dinge.
- Einstellungen und Haltungen zu Themen.
- Ergebnisse.

Mittwoch vormittags

Mittwoch nachmittags

Donnerstag nachmittags

Donnerstag vormittags

- Alltägliche Dinge.
- Einstellungen und Haltungen zu Themen.
- Ergebnisse.

Beobachte Dich eine Woche. Was wurde gefordert, was hast Du gemacht? Z.B.

Beobachtungen Donnerstag

Was will ich besser können - Bereich 3?

Schau Dir die Liste auf der vorhergehenden Seite an. Wähle drei Bereiche, die Du besser können möchtest und begründe Deine Wahl.

Bereich 3: .....

Meine Gründe, warum ich hier besser sein möchte.

Gute Ratschläge von ...

Was für einen Rat würde ich mit geben, wenn ich folgende Person wäre:

Mein Lehrer:

UFF! Das war sehr schwierig.

Was war in diesen Situationen schwierig? Nenne drei sehr schwierige Dinge und

und beschreibe sie.

Drei sehr schwierige Dinge für mich

.....

.....

.....

Weshalb waren diese Dinge schwierig für mich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Weshalb waren diese Dinge nicht so schwierig für mich?

.....

.....

.....

Gute Ratschläge von ...

Was für einen Rat würde ich mit geben, wenn ich folgende Person wäre:

Mein Freund/meine Freundin:

Naja! Das war nicht so schwierig.

Was war in diesen Situationen schwierig? Nenne drei nicht schwierige Dinge und beschreibe sie.

Drei weniger schwierige Dinge

Was will ich besser können - Bereich 2?

Schau Dir die Liste auf der vorhergehenden Seite an. Wähle drei Bereiche, die Du besser können möchtest und begründe Deine Wahl.

Bereich 2: .....

Meine Gründe, warum ich hier besser sein möchte.

Beobachtungen Freitag

Beobachte Dich eine Woche. Was wurde gefordert, was hast Du gemacht? Z.B.

- Alltägliche Dinge.
- Einstellungen und Haltungen zu Themen.
- Ergebnisse.

Freitag vormittags

Freitag nachmittags

Was will ich besser können - Bereich 1?

Schau Dir die Liste auf der vorhergehenden Seite an. Wähle drei Bereiche, die Du besser können möchtest und begründe Deine Wahl.

Bereich 1: .....

Meine Gründe, warum ich hier besser sein möchte.

Bingo! Das war einfach

Was war in diesen Situationen einfach? Nenne drei einfache Dinge und und beschreibe sie.

Drei einfache Dinge

1

2

3

Weshalb waren diese Dinge einfach für mich?

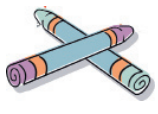
4

5

Stichworte: Meine Interessen, Anforderungen von Außen, Ergebnisse ...

Auswertung 1: Was war gut, was fehlt?

Schau Dir die Woche an. Unterstreiche und notiere drei Dinge, die gut geklappt haben.



1:
Warum hat das gut geklappt? Nenne mindestens zwei Gründe.

2:
Warum hat das gut geklappt? Nenne mindestens zwei Gründe.

3:
Warum hat das gut geklappt? Nenne mindestens zwei Gründe.

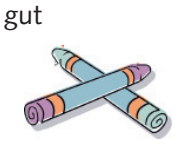
Warum habe ich etwas geändert und warum nicht?

Was habe ich in der letzten Woche geändert und warum? Nenne fünf Bereiche.

1

Auswertung 2: Was war gut, was fehlt?

Schau Dir die Woche an. Unterstreiche und notiere Drei Dinge, die nicht gut geklappt haben. Was hat nicht so gut geklappt?



Was könntest Du tun, damit diese Dinge besser laufen? Mache mindestens drei Vorschläge.

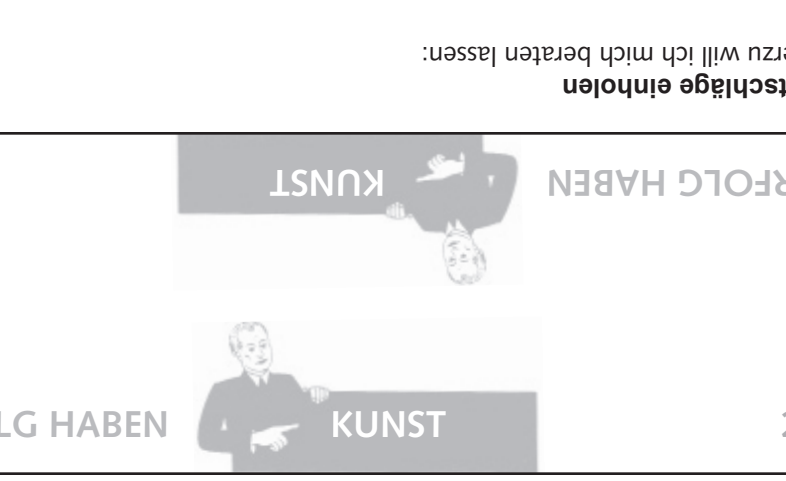
1:

2:

3:

Ratschläge einholen

Hierzu will ich mich beraten lassen:



(zeichne Verbindungslinien ein)

Lösung 3

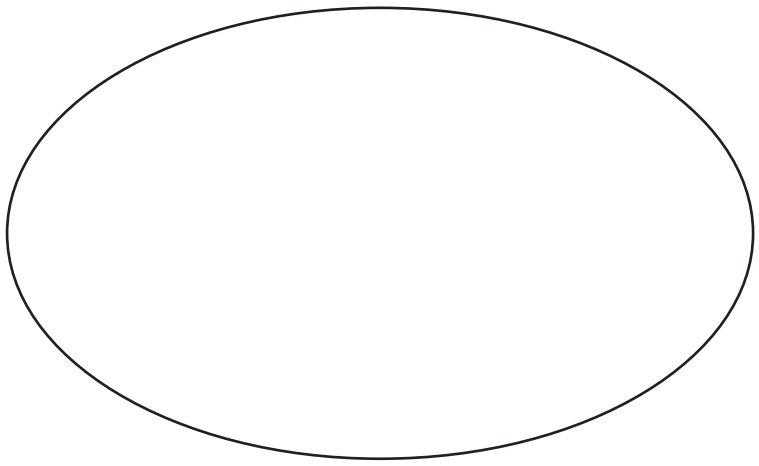
Was wird von mir gefordert?

Lies die Aufzeichnungen nochmals durch. Welche Fähigkeiten werden immer von mir gefordert? Was kann ich hier gut, wo muss ich noch nachlegen?

Das kann ich gut	Das muss ich noch üben

Lösung 2

Für eine Beratung kann ich folgende Personen fragen:



So habe ich die Schwierigkeiten gelöst 1-3.

Was hat dazu beigetragen, dass ich die Schwierigkeiten gelöst habe? Nenne fünf Beispiele für gute Lösungen.

Lösung 1

So habe ich die Schwierigkeiten gelöst 4-5

Was hat dazu beigetragen, dass ich die Schwierigkeiten gelöst habe? Nenne zwei weitere Beispiele für gute Lösungen.

Lösung 4

Lösung 5

He! Das sind gute Ideen für Lösungen:

Stichwörter: Selbstvertrauen, gute Ideen, Vorbereitung, Hilfe durch Andere

Was ich also insgesamt gut geleistet habe.

Schau Dir Deine Aufzeichnungen an.

Nenne drei Dinge, Die Du geschafft hast.

Drei Dinge, die ich ändern werden.

1
Hier will ich so vorgehen:

2
Hier will ich so vorgehen:

3
Hier will ich so vorgehen:

Meine Ziele für die nächste Woche

Drei Dinge, die ich weiter so machen will wie bisher, weil sie erfolgreich sind.

1