

HELDEN-

Kompass

Von:



Annalena Kircher

SHIELDED MINDS

MEIN ABENTEUER KOMPASS

Tag

M ☐ D ☐ M ☐ D ☐ F ☐ S ☐ S ☐

Wofür bin ich dankbar?

Was kann ich richtig gut? Wer hat mich mega lieb? Was finde ich unglaublich cool?

1.
2.
3.

Meine 3x3 TOP-Ziele

Drei Dinge bei denen ich richtig Gas geben will

1.
1.
1.
2.
2.
2.
3.
3.
3.

Was ist heute mein Move zum Ziel?

Was kann ich heute tun, um mein Ziel zu erreichen

1.
2.
3.

Meine Zeitreise zum Ziel

*Wie fühlt es sich an wenn ich mein Ziel erreicht habe? Was sehe ich? Wie feiern andere meinen Erfolg?
Wie fühle ich mich? Kann ich etwas schmecken oder sogar riechen?*

Abend

Das will ich morgen NEXT-LEVEL besser machen

1.
2.
3.

Worüber habe ich mich heute richtig geärgert?

1.
2.
3.

Wie musste ich denken, dass mich das geärgert hat?

1.
2.
3.

Was kann ich denken, dass es mich nicht mehr ärgert?

1.
2.
3.

MEIN ABENTEUER KOMPASS

Tag

M □ D □ M □ D □ F □ S □ S □

Wofür bin ich dankbar?

Was kann ich richtig gut? Wer hat mich mega lieb? Was finde ich unglaublich cool?

1. Dass Mama heute Extrazeit zum kuscheln hatte.
2. Dass ich gestern ein neues Level in meinem Spiel geschafft habe
3. Dass heute gutes Wetter wird und ich draußen spielen kann

Meine 3x3 TOP-Ziele

Drei Dinge bei denen ich richtig Gas geben will (konkret und emotional)

1. Am 10. März möchte ich sicher schwimmen können, dann bin ich stolz auf mich und freue mich auf's Freibad
1. Am 10. März möchte ich sicher schwimmen können, dann bin ich stolz auf mich und freue mich auf's Freibad
1. Am 10. März möchte ich sicher schwimmen können, dann bin ich stolz auf mich und freue mich auf's Freibad
2. In der nächsten Mathearbeit möchte ich mich um eine ganze Note verbessern und freue mich wenn ich sehe, dass ich etwas bewirke in meinem Leben
2. In der nächsten Mathearbeit möchte ich mich um eine ganze Note verbessern und freue mich wenn ich sehe, dass ich etwas bewirke in meinem Leben
2. In der nächsten Mathearbeit möchte ich mich um eine ganze Note verbessern und freue mich wenn ich sehe, dass ich etwas bewirke in meinem Leben
3. Heute in einem Monat will ich mich sicher fühlen, wenn ich vor anderen spreche, dann fühle ich mich mutig
3. Heute in einem Monat will ich mich sicher fühlen, wenn ich vor anderen spreche, dann fühle ich mich mutig
3. Heute in einem Monat will ich mich sicher fühlen, wenn ich vor anderen spreche, dann fühle ich mich mutig

Was ist heute mein Move zum Ziel?

Was kann ich heute tun, um mein Ziel zu erreichen

1. Heute im Schwimmkurs übe ich mutig und entspannt meinen Kopf kurz unter Wasser zu halten
2. Heute schreibe ich mir konzentriert einen großen Spickzettel für die Wand neben meinem Bett
3. In der Schule heute einmal heldenhaft die Antwort sagen, auch wenn mein Herz klopft

Meine Zeitreise zum Ziel

Ich stehe am Beckenrand und spüre warmen, nassen Boden unter meinen Füßen. Ich atme ruhig. Ich springe ins Wasser und schwimme los wie ein Delfin. Ich höre Mama und Papa jubeln. Ich rieche das Chlor. Ich fühle mich stark, stolz und mutig.

Abend

Das will ich morgen NEXT-LEVEL besser machen

1. Mehr Zeit lassen beim malen und nicht so schnell aufgeben.....
2. In der Schule besser zuhören, wenn die Lehrerin erklärt.....
3. Beim spielen mit meiner Schwester geduldiger sein.....

Worüber habe ich mich heute richtig geärgert?

1. Meinem Freund hat mein Bild nicht gefallen und sich deshalb lustig gemacht.....
 2. Meine kleine Schwester hat mein tolles Legoschiff zerstört.....
 3. Ich musste das Tablet früher weglegen.....
-
1. *Wie musste ich denken, dass mich das geärgert hat?*
 2. Meinem Freund sollen meine Bilder gefallen, er darf mich nicht auslachen.....
 3. Meine Schwester darf nicht mit meinem Lego spielen, sie macht immer alles kaputt.....
Ich sollte solange am Tablet spielen dürfen wie ich möchte.....
-
1. *Was kann ich denken, dass es mich nicht mehr ärgert?*
 2. Jeder darf seine eigene Meinung haben, mein Bild muss nicht jedem gefallen sondern voll allem mir selbst.....
 3. Meine Schwester wollte nur mit mir spielen. Ich kann ihr zeigen, wie man das Lego richtig benutzt.....
Wenn ich das Tablet früher weglege habe ich noch Zeit mit meinen Freunden zu spielen.....