

STIMMUNGS – BAROMETER



Wie fühlst du dich,
wenn du dich mit
deinem aktuellen
Lernstoff
beschäftigst ?

Ängstlich	Gelangweilt	Motiviert
Verärgert	Zuversichtlich	Gereizt
Gestresst	Kompetent	Einsam
Interessiert	Überfordert	Entspannt

Wie könntest
du dir das
Lernen etwas
angenehmer
machen?

führ dir dein Ziel vor Augen	sich selbst belohnen	angenehme Lernumgebung
Erfolge feiern	Selbst- fürsorge	eat the frog
Prioritäten setzen	Zusammen lernen	Pausen einplanen

