

Stärkenorientierung

"Stärken sind wie Muskeln. Je mehr du sie trainierst, desto stärker werden sie!"

Talente entdecken

- Wofür bewundern mich andere?
- Was kann ich besonders gut?
- Welche Dinge mache ich gerne?

Stärken stärken

- Welche Stärken habe ich?
- Wie können meine Stärken gefördert werden?

Vorsicht
Urteilsvermögen
Enthusiasmus
Hoffnung
Fairness
Tapferkeit
Neugier
Humor
Spiritualität
Weisheit
Kreativität
Charakterstärken
Bescheidenheit
Freundlichkeit
Liebe zum Lernen
soziale Intelligenz
Ehrlichkeit
Führungsvermögen
Selbstregulation
Dankbarkeit
Ausdauer
Teamwork
Sinn für das Schöne

Schwächen managen

"Seine Schwächen zu kennen, ist eine Stärke"



REALSCHULE
WALDKRAIBURG

KOMPASS-Team

Frau Kelleher
Frau Kufner
Frau Thalhammer



Staatliche Realschule Waldkraiburg
Franz-Liszt-Straße 51, 84478 Waldkraiburg
Tel.: 08638 96630
realschule-waldkraiburg.de



REALSCHULE
WALDKRAIBURG

KOMPASS
an der
Realschule
Waldkraiburg



Achtsamkeit und Reflexion

Setze dir erreichbare Ziele:

- Was möchte ich diese Woche verbessern?
- Welche kleinen Schritte kann ich heute tun?
- Feiere deine Erfolge – auch die kleinen!

Warum sollte ich reflektieren?

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind Stress und Angstgefühlen gegenüber nicht immun. Achtsamkeit und Reflexion hilft dir, mit deinen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Außerdem kannst du dadurch auch Fähigkeiten für die Problemlösung und Entscheidungsfindung entwickeln.

Und wie?

Deine Gedanken bewusst lenken:

- Was lief heute gut?
- Welche Herausforderungen habe ich gemeistert?
- Was kann ich morgen besser machen?
- Wie habe ich mich heute gefühlt?

Du hast Potenzial!

Dein Potenzial entfalten:

- "Ich kann aus Fehlern lernen und wachsen."
- "Jede Herausforderung hilft mir, stärker zu werden."
- Mein Gehirn ist wie ein Muskel: "Je mehr ich es benutze desto klüger werde ich."
- "Ich kann Dinge üben und besser werden."

Bewusste Gedanken:

Das Führen eines Tagebuchs ist ein gutes Hilfsmittel für Bewusstsein. Du kannst ein kleines Notizbuch bereithalten und am Ende des Tages eine Sache für den Tag notieren, auf die du stolz bist.

Sei dein eigener Coach!

- statt: "Ich kann das nicht."
besser: "Ich kann es noch nicht, aber ich werde es lernen."
- statt: "Ich bin nicht gut genug."
besser: "Ich gebe mein Bestes, und das zählt."
- statt: "Das ist zu schwer."
besser: "Das ist eine Herausforderung, aber ich wachse daran."

Organisation im Schulalltag

Überblick behalten

Aufgaben, Termine etc. gleich in das Hausaufgabenheft schreiben

aufgeräumter Arbeitsplatz
auf deinem Schreibtisch sollte nur liegen, was du zum Lernen und Arbeiten brauchst

Prioritäten setzen
wichtige und schwere Aufgaben als erstes machen, danach leichtere Aufgaben

Schultasche packen
Jeden Abend auf dem Stundenplan nachsehen, was am nächsten Tag ansteht und Materialien einpacken