

Material zum 1. Schritt



WAS MICH GERADE AM MEISTEN STRESST

Kreuze
Zutreffendes an!

MEINE FAMILIE

- ICH HABE STREIT IN DER FAMILIE
- MEINE ELTERN STREITEN VIEL
- MEINE MUTTER/ MEIN VATER IST ZUR ZEIT OFT SCHLECHT GELAUNT
- ICH MACHE MIR SORGEN, WEGEN EINER KRANKHEIT IN DER FAMILIE
- MICH BELASTET, DASS WIR UMZIEHEN WERDEN BZW. UMGEZOGEN SIND
- WIR HABEN IN DER FAMILIE GROSSE SORGEN
- MEINE ELTERN HABEN WENIG ZEIT FÜR MICH
- ICH VERMISSE MEINE MUTTER/ MEINEN VATER

ICH UND DIE SCHULE

- Ich muss so viel für die Schule lernen
- Manche Fächer fallen mir richtig schwer
- Meine Eltern erwarten von mir gute Noten
- Vieles, was wir in der Schule lernen, interessiert mich nicht
- Ich komme mit den Lehrern nicht gut zurecht
- Ich habe einen Konflikt mit einem bestimmten Lehrer
- Ich bin vor Prüfungen sehr nervös

ICH UND DIE ANDEREN

- Ich fühle mich in der Klasse nicht wohl
- Ich habe leider wenig Freunde in der Schule
- Ich habe generell wenig Freunde
- Ich werde in der Klasse ausgegrenzt und/oder geärgert
- Ich habe Streit mit einer Freundin/ einem Freund

MEINE FREIZEIT

- Ich habe in meiner Freizeit viele Termine
- Ich habe zu wenig Zeit für meine Hobbys
- Ich verbringe viel Zeit in sozialen Medien

MEINE GEDANKEN

- Ich mag mich selbst nicht besonders
- Ich bin sehr unglücklich mit meinem Aussehen
- Ich hätte gern bessere Noten
- Ich wäre gern beliebter



FÄLLT DIR NOCH ETWAS EIN? DANN ERGÄNZE
EINFACH: