

REFLEXIONSFRAGEN ALS IMPULSE - DAS EIGENE LERNEN GESTALTEN

BESTIMME DEINE ZIELE UND WÜNSCHE:

Was möchtest Du verändern? Was wünschst Du Dir (für Dein Lernen)?

NIMM WAHR, WAS JETZT ALLES DA IST:

Was gelingt Dir gut? Was klappt schon? Was läuft bereits?

FINDE POSITIVE SITUATIONEN IN DER VERGANGENHEIT:

Wann war es mal leichter? Wann lief es mal besser? Was war da anders?
Wann warst Du mal besser konzentriert? / Wann warst Du mal motivierter?

ERKENNE DICH UND DEINE FÄHIGKEITEN AN:

Wie hast Du es trotz Herausforderungen bisher geschafft?

SUCHE BEWUSST NACH RESSOURCEN UND HILFREICHEN RAHMENBEDINGUNGEN:

Was hilft Dir? Was/Wer kann Dich unterstützen?

BESTIMME DEINEN STANDORT:

Wo stehst Du jetzt auf einer Skala von 1 – 10? Wie ist es da?

ENTWICKLE EIN GEFÜHL FÜR DIE ERSTEN ZWISCHENERFOLGE:

Woran merkst Du, dass Du auf der Skala nach oben wanderst?
Was könnte ein erster Schritt sein?

DANKE DEN AKTUELLEN HERAUSFORDERUNGEN:

Was könnte das Gute an diesen Herausforderungen sein?
Wie kannst Du sie auch anders bewerten?
Was konntest Du aus ihnen (über Dich) lernen?

