

4.12.2013

Entschuldigung

Mein Leben
Wird leichter,
Wenn ich
eine Entschuldigung
akzeptiere
die ich nie
bekommen habe.

DUDEN Lerntipps – immer mit dabei!

In den BRUNNEN-Schulheften findest du clevere Lerntipps,

die Bedürfnisse ausdrücken

Vi



Der Arschengel

Alles,
was mir im Leben
begegnet,
soll so sein!

WENN DEIN
Arschengel
DEINEN WUNDEN PUNKT TRIFFT



Mit freundlicher Genehmigung des Verlags „Ein guter Plan“, Auszug aus dem sehr empfehlenswerten Buch: „Ein gutes Gefühl“.

Dieses Poster kann auch sehr gut bei der Arbeit mit!

Ich achte auf meine Gedanken,
denn sie beeinflussen meine Gefühle.

Ich achte auf meine Gedanken
und auf meine Gefühle,
denn sie werden meine Worte formen.

Ich achte auf meine Worte,
denn sie werden
meine Persönlichkeit entwickeln.

Ich achte auf meine Persönlichkeit,
denn sie wird mein Leben bestimmen.

Ich achte auf meine Gedanken,
denn das,
was ich denke,
werde ich in mein Leben ziehen.

(Indianische Weisheit)
(geistiges Gesetz der Anziehung)

Vollkommenheit
Meine Haupt-
aufgabe (Gedanken)
im Leben ist
Selbst-wert-
schätzung einzuüben.

Ich erlebe, was ich
VERMUTE, zu erleben

Ich kann nur das sehen
oder wahrnehmen, was ich

kenne. Das ist mir vertraut.
Das gibt mir Sicherheit.

Deshalb sehe ich manchmal
etwas oder nehme etwas
wahr, was völlig anders
ist.

So funktioniert mein
Gehirn.

Vergangen-heit

Es ist wie es ist!

Ändern kann ich

nur die

Zukunft!

Das Leben
ist ein
Selbstgespräch

Mein Leben
Leichter machen:
Was andere
Über mich denken
geht **MICH**
nichts an!

Gesetz des Lebens

Das, was ich
Sähe, das ernte
ich auch!

UND

Das, was ich
nähre, das
wächst auch!

Dankbarkeit
ist
der **Schlüssel**
für ein
Selbstbestimmtes
Leben

Die **3** Angelegenheiten
im Leben:

1) **MEINE**
Angelegenheiten

2) Die Angelegenheiten
von **Anderen**

3) Die Angelegenheiten von
gott

Meine Moral

Ich bin einfach
mal ehrlich.
zu mir selbst.
Das bin ich
mir wert.
Verlangt ja keiner,
dass ich im
Weltraum den Helm
abnehme.



Ziele in meinem Leben

Ich brauche keine genaue
formulierten Ziele
in meinem Leben!

Der **WEG** ist immer
das Ziel. Das,
was ich haben sollte,

ist ein **NORDSTERN**,
eine Richtung, nach
der sich mein
Leben richten
darf!



Ich halte durch
Bevor ich aufgabe,
mache ich
den nächsten Schritt
etwas kleiner und
setze mein Ziel
etwas **niedriger**.
Aufgeben ist für
mich keine Option.

Verantwortung

Ich bin verantwortlich für das, was ich tue!

Ich übernehme

Verantwortung

für mein Leben!

Meine Entscheidung

Eine Entscheidung zu treffen, wird dann leichter,

Wenn ich

„Soll ich das machen?“

durch

„Tut mir das gut?“

ersetze.

Was **WILL** ich?

Wollen

ist wie

müssen -

nur freiwillig!

Mein Leben wird leichter,

wenn ich **WILL!**

MEINE Entscheidung!

Ich kann mich situationsangemessen verhalten mit

3 Fragen:

1) Analyse der Situation

2) Meine Rolle

3) Erwartungen

Souverän (cool) bleiben

3 Sätze, die mir das Leben leichter machen:

„Das nehme ich mal lieber nicht persönlich“

„Wer mich nervt, bestimme immer noch ich selber“

„Ich glaube das ist

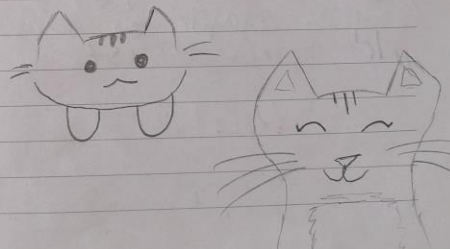
DEIN

Thema“

Die Gedanken sind frei

Was Andere über **MICH** denken, geht **MICH** nichts an!

Viel wichtiger ist, was **ICH** über **MICH** denke!



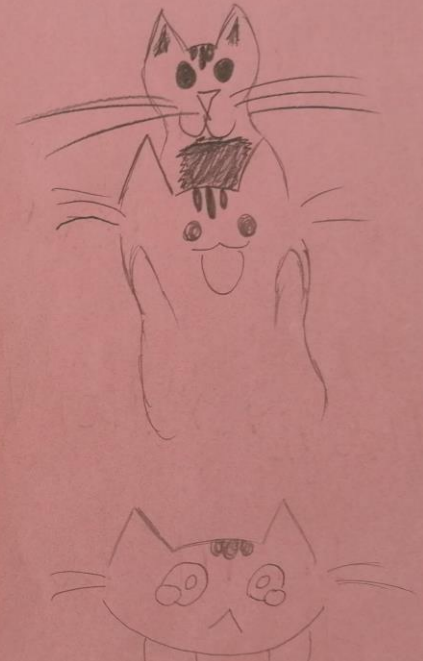
Fragen an mein Leben

1) **WAS WILL** ich?

2) **WIE WILL** ich das umsetzen?

3) **WELCHE** Erfahrung will ich damit machen?

4) Bin ich **BEREIT**, den Preis dafür zu zahlen?



Fragen an mein Leben

- 1) **WAS** WILL ich?
- 2) **WIE** Will ich das umsetzen?
- 3) **WELCHE** Erfahrung will ich damit machen?
- 4) Bin ich **BEREIT**, den Preis dafür zu zahlen?

3 Kluge Fragen

bevor ich etwas sage/frage

- 1) Muss es ^{gefragt} gesagt werden?
- 2) Muss es Jetzt ^{gefragt} gesagt werden?
- 3) Muss es ^{gefragt} VON MIR gesagt werden?

Was gibt mir **HALT** im Leben?

Es sind **HALTUNGEN** und **WERTE**, die ich selber gewählt habe und für die ich mich jeden Tag **neu** entscheiden darf.

Dankbarkeit
Liebe
Annahme
Vertrauen
Liebe
Hingabe
Liebe
Neugier
Liebe
Wert schätzung

Mut ist

Angst vor etwas zu haben

UND

es trotzdem

zu tun!

Ich kriege mein Leben gebacken:

Die wichtigsten Zutaten zum Leben sind Liebe und Dankbarkeit

DIE Frage an mich:

Bin ich auch Wissensriese und

Umsetzungszwerg?

Verbundener Atem
Ich atme Liebe ein
Und
Dankbarkeit aus!
(Liebe UND Dankbarkeit durch fließen mich)

Haltung
Haltung ist der
Unsichtbare
Faktor
der sichtbare
Ergebnisse
erschafft.

Der Zauber des Anfangs

So, wie ich eine Arbeit
beginne so wird sie
auch beendet

Vertrauen

Ich vermute
nicht!

Ich frage

Nach!

Selbstführung

Wenn ich
meine Einstellung
ändere,
verändere ich damit
auch mein
Leben!

Erfahrungen
Ich kann keine
Fehler machen.
Ich mache
interessante
Erfahrungen

Schule ist mein Arbeitsplatz

Wie kann ich erfolgreich und glücklich in der Schule sein:

- ↓ Ich verhalte mich nett, freundlich, höflich
- ↓ Ich bin pünktlich zum Unterricht
- ↓ Ich versuche immer mein Bestes zu geben
- ↓ Ich folge aufmerksam dem Unterricht
- ↓ Ich kann Arbeitszeit und Freie Zeit voneinander unterscheiden
- ↓ Ich kann leise und konzentriert arbeiten
- ↓ Ich helfe Klassenkameradinnen
- ↓ Ich bin an guten Noten interessiert
- ↓ Ich bin bereit für gute Noten zu arbeiten und mich anzustrengen
- ↓ Ich bin in der Lage, mit Konflikten umzugehen
- ↓ Ich kann sagen, wenn ich mich unwohl fühle
- ↓ Ich weiß, wen ich um Hilfe oder Unterstützung fragen kann
- ↓ Ich kann Hilfe annehmen
- ↓ Ich bin bereit, aus Fehlern zu lernen
- ↓ Ich respektiere die Bedürfnisse Anderer
- ↓ Ich höre auf meine Vorgesetzten
- ↓ Ich gehe mit meinen Arbeitsmaterialien sachgerecht um
- ↓ Ich halte meinen Arbeitsplatz in Ordnung
- ↓ Ich habe die Verantwortung für mein Lernen übernommen