

Heute bin ich stolz darauf, ...

Hier bin ich wieder einen Schritt weiter gekommen: ...

Meine Stimmung heute auf einer Skala von 1-10 (1 schlecht, 10 gut) ist:

Reflexion

Lerntagebuch von:

Satzanfänge die du für deine Reflexion verwenden kannst:

- Es war schön, ...
- Es war schwierig,
- Es war leicht, ...
- Es war anstrengend, ...
- Ich habe mich gefreut, ...
- Ich habe mich geärgert, ...
- Es war interessant, ...

Wähle passende Adjektive für deine Gefühle (Stärke: 1 < 2 < 3)

- gelassen < froh < begeistert;
- neugierig < bereit < achtsam;
- besorgt < ängstlich < angsterfüllt;
- gelangweilt < ablehnend < angewidert;
- nachdenklich < traurig < verzweifelt;
- gereizt < verärgert < wütend;
- akzeptierend < vertrauend < bewundernd;
- verwirrt < überrascht < erstaunt

www.minibooks.ch

-6-

-7-

-5-

-4-

-3-

-2-

Wie ist mir das gelungen? So ist mir das gelungen: ...

Es war anstrengend, als ...

Heute hat mich positiv überrascht, ...

Heute ist mir gut gelungen: ...

Da war ich mit ganzem Herzen dabei: ...