



08

## ACHTSAMKEIT

Um weniger Disziplinieren zu müssen habe ich hier ein paar Fragen die dir helfen können zu Reflektieren:

1. Gab es heute eine Situation in der ich diszipliniert habe?
2. Welches Verhalten musste ich disziplinieren?
3. Habe ich nach der Stunde mit dem Schüler gesprochen?
4. Was hat den Schüler abgelenkt?
5. Welches Bedürfnis könnte dahinter stecken?

Stell dir regelmäßig am besten täglich folgende Fragen:

1. Wie fühle ich mich gerade?
2. Was tut mir gerade nicht gut?
3. Was würde mir jetzt gut tun?
4. Was kann ich jetzt umsetzen das mit gut tut?



**Bildung ist Beziehung**

Weiterbildung für Menschen im Bildungsbereich