

# Die Macht deiner Gedanken



**Anschauungsmaterial für deinen Unterricht**



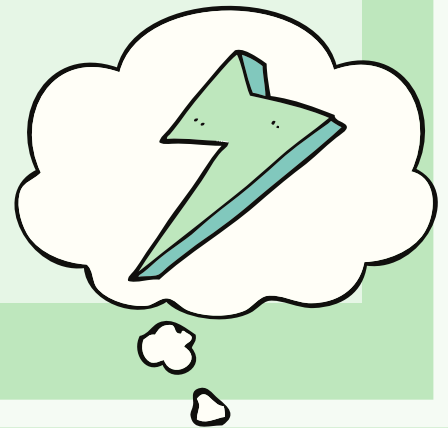
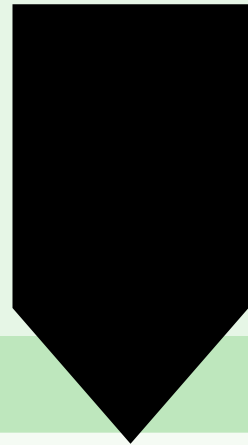
*Schulheldin*

**Das Material wurde mit Canva erstellt. Schrift & Bilder sind von Canva.  
Die Hintergründe sind selbsterstellt.**

Die Macht  
deiner Gedanken



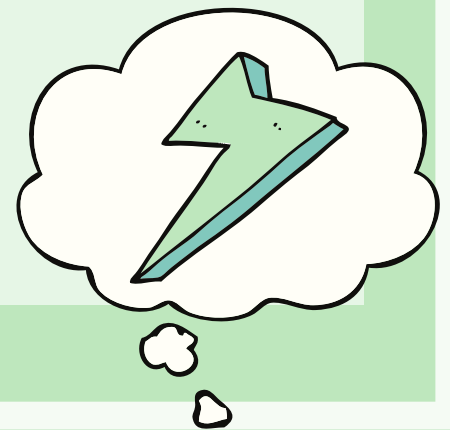
# Situation



# Beispiel Situation

**Die Lehrperson kündigt einen  
Mathematiktest an.**

# Beispiel Situation



Gedanke (n)



# Beispiel Gedanke(n)

**"Ich kann das nicht."**

**"Das ist zu viel für mich."**

**"Ich habe nichts begriffen."**

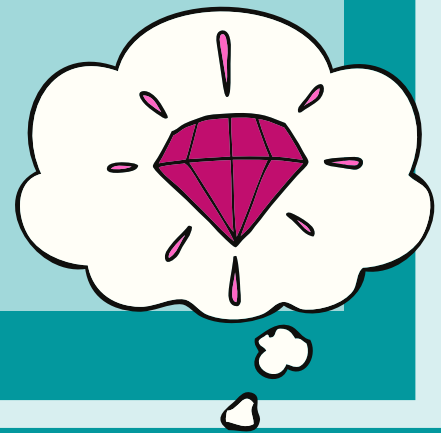


Beispiel  
Gedanke(n)





Gefühl(e)



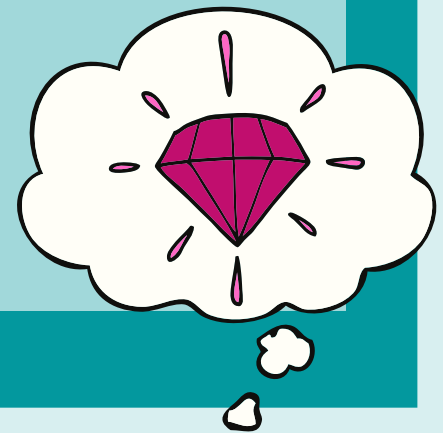
# Beispiel Gefühl(e)

**Überforderung**

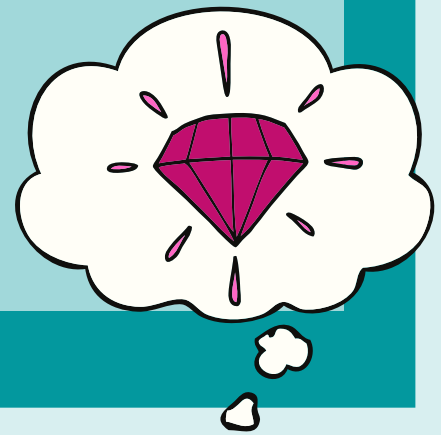
**Angst**

**Wut**

**Trauer**



Beispiel  
Gefühl (e)



Deine Gedanken  
sind ein Magnet



# Strategien



**Stopp!**

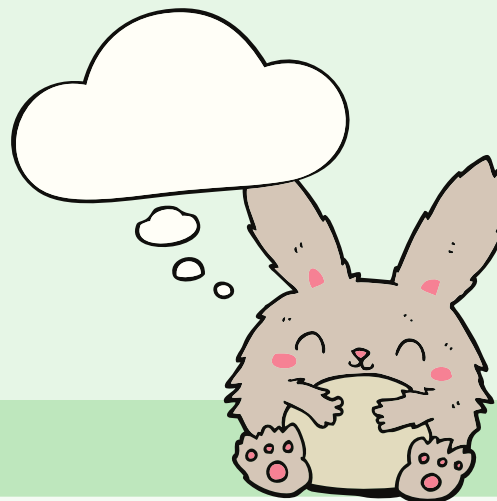
**Achtsamkeit**

**positive mind**

**Ablenkung**

**Entspannung**

**Beobachter/in**



# Strategien

