

# POSITIVE MIND – DENK STATT...LIEBER MAL...



**BITTE LESEN!**



@happyselfjournal



SCHULHELDIN

Schön, hast du dieses Material heruntergeladen! Es freut uns, dass du deine Schülerinnen und Schüler in ihrer positiven Denkweise unterstützen möchtest! Das Material darf für den eigenen Unterricht genutzt werden. Francesca Geens, die Autorin des HappySelfJournals, erlaubt uns die Weitergabe dieser selbstgestalteten Karten. Da die Inhalte aus dem HappySelfJournal stammen, darfst du das Material ohne Zustimmung nicht weiterbearbeiten oder für gewerbliche Zwecke nutzen.

**VIEL SPASS DAMIT!**

**Gestaltung Arbeitsblatt:** Vanessa Costanza Instagram: schulheldin

**Umsetzung Karten:** Sabrina Steiner Instagram: teach\_love\_and\_be\_happy [www.teachloveandbehappy.weebly.com](http://www.teachloveandbehappy.weebly.com)

**Inhalt:** Francesca Geens Instagram: happyselfjournal [www.happyselfjournal.com](http://www.happyselfjournal.com)

**Grafiken:** freepik und mit ProCreate selbst erstellt

**Schrift:** Dotum und Modern Love Caps

# POSITIVE MIND!

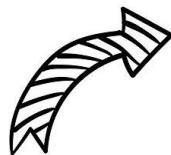
Lies die untenstehenden Denkblasen aufmerksam durch. Erkennst du dich wieder?

Beantworte folgende Fragen im Austausch mit deiner Klasse oder einer Partnerin / einem Partner:

- Wann kommen dir solche Gedanken in den Sinn?
- Was für Situationen lösen bei dir solche Gedanken aus?
- Was machen diese Gedanken mit dir?
- Wie fühlst du dich dabei?

Was könntest du stattdessen denken? Notiere deine Ideen in den rechten Denkblasen.

## DENKE STATT...

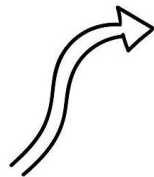


## LIEBER MAL...



## DENKE STATT...

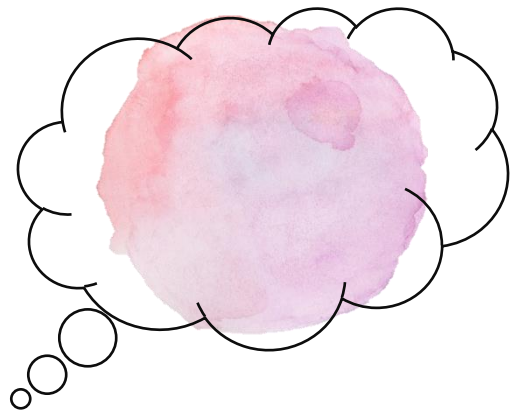
DAS IST ZU  
EINFACH / ZU  
LANGWEILIG.



## LIEBER MAL...



ICH BIN SCHLECHT  
IN MATHE.



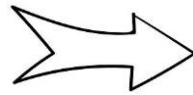
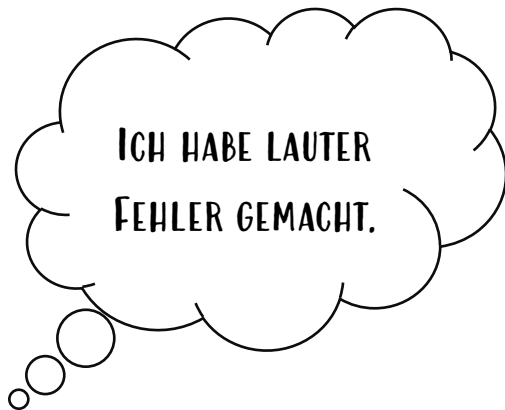
DER / DIE IST  
VIEL SCHLAUER  
/ BESSER ALS ICH.



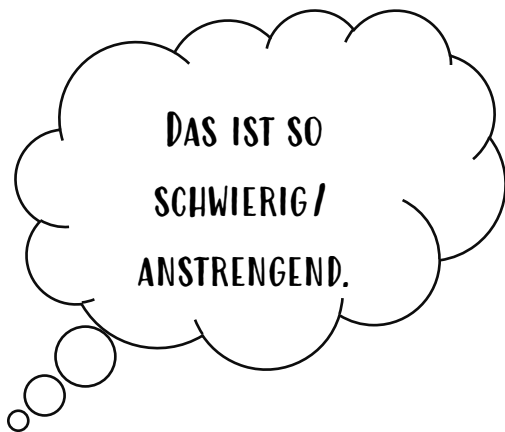
DAS IST GUT GENUG.



## DENKE STATT...



## LIEBER MAL...



Was haben andere Kinder geschrieben?

Tauscht euch in der Klasse über eure Vorschläge aus und vergleicht diese mit den Kärtchen der Lehrperson.

Positives Denken kannst du wie Rechnen, Lesen und Schreiben trainieren. Achte in deinem Alltag bewusst auf deine Gedanken.