

SELBSTBEWERTUNGSBOGEN – WERKSTATT 4

Was passiert bei Traurigkeit und Entmutigung? Was tun?



Hier sind verschiedene Punkte, die du bewerten kannst oder bei denen du dich selbst bewerten kannst:

1. Mir hat der Film gefallen.				
2. Mir haben die Aufgaben und Lehrmaterialien gefallen.				
3. Ich habe die verschiedenen Phasen der Entmutigung kennengelernt.				
4. Ich habe gelernt, die Anzeichen von Traurigkeit zu beobachten.				
5. Ich kann besser ausdrücken, was ich fühle, wenn ich traurig bin.				
6. Ich habe gelernt, mit mir selbst mitzufühlen und neuen Elan zu finden.				
7. Ich kann meinen Körper und meine Atmung nutzen, um meinen Elan wiederzufinden.				