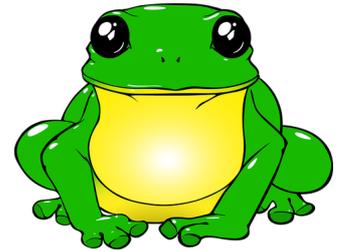




ÜB: Dein morgendlicher "Frosch"

SoL Motivation, Zeitmanagement M 7

Was sind deine morgendlichen „Frösche“



- ① Schreibe **untereinander** auf, was du nach dem Aufstehen morgens alles machst (bis zum Verlassen des Hauses). Stichworte reichen (z.B. „Zähne putzen“).

1 Aufstehen _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 Das Haus verlassen _____

- ② Was ist von deinen Stichworten das Unangenehmste für dich? Sozusagen dein „Oberfrosch“. Kreise diesen „Frosch“ **GRÜN** ein

- ③ Welche zwei oder drei Stichworte sind deine zweit-schlimmsten Frösche? Kreise sie mit einer anderen Farbe ein.





ÜB: Dein morgendlicher "Frosch"

SoL Motivation, Zeitmanagement M 7

- ④ Schreibe deinen morgendlichen Ablauf jetzt einmal neu.
- Schreibe deinen „Oberschfrosch“ (grün umkreist) an Stelle 2.
 - Schreibe deine zweitschlimmsten Frösche an die nächsten Stellen.
 - Schreibe auf Platz 13, was dir morgens am angenehmsten ist.
 - Fülle die freien Reihen jetzt mit den übrigen Stichwörtern (Reihenfolge ist egal).



1 Aufstehen

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14 Das Haus verlassen

- ⑤ Was würde diese letzte Reihenfolge für dich morgens bedeuten? Überlege!
- Wäre dieser Ablauf überhaupt möglich?
 - Wie würde ich mich ab dem 5. Punkt fühlen?
 - Wie fühle ich mich eigentlich, wenn der „Oberfrosch“ (fast) ganz am Ende kommt?
 - Wenn du Lust hast, kannst du dich auch mit einem Lernpartner besprechen. Vielleicht findet ihr ja für euch den idealen Tagesbeginn ...

