

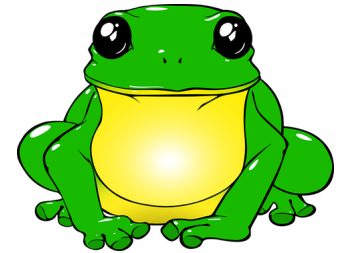


# ÜB: Dein morgendlicher "Frosch"

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 ...

