KLARTEXT

🎯 Selbstfürsorge-Bingo

Zum Ausdrucken · An die Werkstatt-Pinnwand · Eine Woche lang abhaken



Meine Bingo-Woche für Berufsschullehrer:innen & Werkstattleitungen (BVB) — zum Abhaken mit Stift

Vor Werkstattbeginn einmal bewusst durchatmen ☐	Die Sicherheitsunterweisung ruhig statt gehetzt durchführen ☐	„Ich brauche kurz eine Pause" in der Werkstatt sagen ☐	Einen Kaffee trinken, bevor die Maschinen laufen ☐
Einem Azubi ein ehrliches Lob aussprechen — und selbst eins annehmen ☐	Sich über ein gelungenes Werkstück freuen ☐	Die Berichtshefte für heute liegen lassen ☐	**FREI (zählt immer)**
Fünf Minuten an der frischen Luft vor der Werkstatt stehen ☐	Nein sagen zu einer zusätzlichen Sonderschicht ☐	Mittags wirklich in Ruhe essen ☐	Auf dem Heimweg Musik laut hören ☐
Früher Feierabend machen, wenn möglich ☐	Sich selbst loben für Geduld mit einem schwierigen Azubi ☐	Mit Kolleg:innen kurz über etwas Privates reden ☐	Einen ruhigen Moment in der Werkstatt bewusst wahrnehmen ☐

💡 Schon 4 Felder in einer Reihe sind ein Erfolg. Es geht nicht um Perfektion — sondern darum, dass du dich überhaupt erinnerst, an dich zu denken.

KLARTEXT-Mentoring · © 2026 Anja Jolk

Digitale Version & mehr Freebies

Scanne mich für weitere kostenlose Materialien.

klartext-app-8kl.pages.dev/M8-DL_Selbstfuersorge-Bingo_Berufsschule-BVB.html

Mehr kostenlose & Premium-Materialien von KLARTEXT-Mentoring: klartext-mentoring.de