K

KLARTEXT

🎯 Selbstfürsorge-Bingo

Zum Ausdrucken · An den Förderraum-Pinnwand · Eine Woche lang abhaken



Meine Bingo-Woche für Förderlehrer:innen — zum Abhaken mit Stift

Vor der Fördereinheit einmal bewusst durchatmen ☐	„Heute reicht das, was wir geschafft haben" akzeptieren ☐	Eine Tasse Tee in Ruhe trinken zwischen zwei Einheiten ☐	Sich über einen kleinen Fortschritt eines Kindes wirklich freuen ☐
Die Förderpläne für heute liegen lassen ☐	Fünf Minuten ohne Handy im Förderraum sitzen ☐	Ein Nein zu einer zusätzlichen Doppelstunde sagen ☐	**FREI (zählt immer)**
Ein Kompliment von einem Kind einfach annehmen ☐	Kurz an die frische Luft gehen ☐	Sich selbst loben für Geduld an einem schwierigen Tag ☐	Mit einer Kollegin/einem Kollegen austauschen — nicht fachlich ☐
Einen Song auf dem Nachhauseweg laut mitsingen ☐	Früher Feierabend machen, wenn der Tag es zulässt ☐	Eine Grenze setzen, wenn eine Aufgabe zu viel wird ☐	Einen ruhigen Moment mit einem Kind 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_Foerderlehrer.html

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