K

KLARTEXT

🎯 Selbstfürsorge-Bingo

Zum Ausdrucken · Ans Lehrerzimmer-Brett · Eine Woche lang abhaken



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

Einmal tief durchatmen, bevor die Klasse hereinstürmt ☐	Die Pause wirklich als Pause nutzen — nicht korrigieren ☐	„Ich brauche kurz Ruhe" im Lehrerzimmer sagen dürfen ☐	Ein Glas Wasser trinken, bevor die erste Stunde beginnt ☐
Einen Elternanruf auf morgen verschieben, wenn es warten kann ☐	Sich über ein gelungenes Unterrichtsmoment freuen — laut, nicht nur im Kopf ☐	Den Klassenarbeiten-Stapel für heute liegen lassen ☐	**FREI (zählt immer)**
Fünf Minuten ohne Handy auf dem Pausenhof stehen ☐	Ein Kompliment von einem Kind einfach annehmen ☐	Mittags draußen essen, statt am Schreibtisch ☐	Einen Song auf dem Nachhauseweg laut mitsingen ☐
Früher ins Bett gehen als geplant ☐	Nein sagen zu einer zusätzlichen Vertretungsstunde ☐	Sich selbst loben für einen ruhigen Unterrichtstag ☐	Mit einer Kollegin/einem Kollegen kurz lachen zwischen zwei Stunden ☐

💡 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_Grundschullehrer.html

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