K

KLARTEXT

🎯 Selbstfürsorge-Bingo

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



Meine Bingo-Woche für OGS- & Ganztagskräfte — zum Abhaken mit Stift

Einmal durchatmen, bevor die Gruppe aus der Schule kommt ☐	Die Hausaufgabenbetreuung ruhig statt gehetzt gestalten ☐	„Ich brauche kurz Ruhe" im Gruppenraum sagen dürfen ☐	Eine Tasse Tee trinken, solange sie noch warm ist ☐
Sich über ein schönes Spielmoment mit den Kindern freuen ☐	Fünf Minuten draußen stehen, ohne Aufsicht führen zu müssen ☐	Ein Kompliment von einem Kind einfach annehmen ☐	**FREI (zählt immer)**
Nein sagen zu einer spontanen Zusatzschicht ☐	Die Doku für heute liegen lassen ☐	Mit einer Kollegin/einem Kollegen kurz lachen ☐	Sich selbst loben für einen ruhigen Nachmittag ☐
Auf dem Heimweg bewusst nicht an die Gruppe denken ☐	Früher Feierabend machen, wenn möglich ☐	Ein Glas Wasser trinken zwischen zwei Aktivitäten ☐	Einen Moment mit einem Kind bewusst genießen, statt nur zu organisieren ☐

💡 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_OGS.html

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