K

KLARTEXT

🎯 Selbstfürsorge-Bingo

Zum Ausdrucken · An den Kühlschrank · Eine Woche lang abhaken



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

Einmal durchatmen, bevor du dein Kind morgens abholst ☐	„Ich brauche kurz Abstand" sagen dürfen — ohne Schuldgefühl ☐	Eine Tasse Tee trinken, während dein Kind allein arbeitet ☐	Sich über einen kleinen Erfolg deines Kindes wirklich freuen ☐
Die Doku für heute liegen lassen ☐	Fünf Minuten ohne Handy auf dem Schulhof stehen ☐	Ein Nein zu einer zusätzlichen Vertretungsaufgabe sagen ☐	**FREI (zählt immer)**
Ein Kompliment von einer Lehrkraft einfach annehmen ☐	Kurz an die frische Luft gehen ☐	Sich selbst loben für Geduld an einem schwierigen Tag ☐	Mit einer Kollegin/einem Kollegen austauschen — nicht nur über dein Kind ☐
Einen Song auf dem Heimweg laut mitsingen ☐	Früher Feierabend machen, wenn der Tag es zulässt ☐	Eine Grenze setzen, wenn eine Aufgabe nicht zu deiner Rolle gehört ☐	Einen ruhigen Moment mit deinem Kind bewusst wahrnehmen, ohne zu fördern ☐

💡 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_Schulbegleiter.html

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