K

KLARTEXT

# 🎯 Selbstfürsorge-Bingo

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



## Meine Bingo-Woche für Sek-Lehrer:innen — zum Abhaken mit Stift

| | | | |
|---|---|---|---|
| Vor der ersten Stunde einmal bewusst durchatmen ☐ | Eine Klausur-Korrektur-Pause wirklich einlegen ☐ | „Das schaffe ich heute nicht mehr" akzeptieren ☐ | Eine Tasse Kaffee im Sitzen trinken, nicht im Stehen ☐ |
| Eine Grenze setzen, wenn eine Klasse zu weit geht ☐ | Sich über einen guten Gesprächsmoment mit einer Klasse freuen ☐ | Einen Stapel Hefte für heute liegen lassen ☐ | **FREI (zählt immer)** |
| In der Pause das Lehrerzimmer für 5 Minuten verlassen ☐ | Ein ehrliches Feedback von Schüler:innen einfach annehmen ☐ | Auf dem Nachhauseweg bewusst nicht an Schule denken ☐ | Ein Nein zu einer zusätzlichen Konferenz sagen ☐ |
| Sich selbst loben für eine gute Unterrichtsstunde ☐ | Mit Kolleg:innen über etwas anderes als Schule reden ☐ | Einen Powerbreak zwischen zwei Blockstunden machen ☐ | Früher Feierabend machen, wenn der Tag es zulässt ☐ |

💡 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_Sek-Lehrer.html

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