

**Planungsprotokoll deiner Tätigkeit im SoL**

Tag/ Datum	Fach	Aufgabe/n	Sozialform	Zeit Geplant	Zeit Effektiv	Material/ Vorbereitung	Alles klar	Ich musste nachfragen	Erledigt	Smiley ☺ ☹ ☹

**Reflexion** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

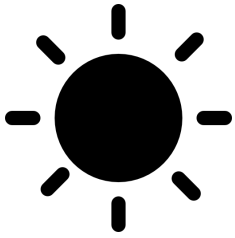
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Formulierungshilfen

- Spielregeln:
- Schreibe mindestens drei ganze Sätze aus mindestens zwei verschiedenen Kategorien
  - Wähle wechselnde Formulierungen und begründe deine Aussagen
  - Schreibe in der Ich-Form



- Ich hatte Freude an..., weil ...
- Ich hatte Erfolg beim..., denn ...
- Mit meiner Leistung in... war ich zufrieden, weil ...
- Ich bin stolz, dass...
- Ich fühle mich gut/ sicher, weil ...
- Es ist schön, dass...
- Das ist mir gelungen, weil...
- Das war lustig, weil...
- Es machte Spass, den...
- Ich bekam Komplimente für...
- Ich bin motiviert, weil...



- Ich hatte Probleme in/ bei..., weil...
- ... machte mir Mühe, denn...
- Ich merkte, dass... nicht gut läuft, weil...
- Für mich war... schwierig, weil...
- Ich war traurig, weil...
- Mich hat beschäftigt, dass...
- Darin hatte ich Schwierigkeiten – und so habe ich darauf reagiert.
- Mich hat gehindert, dass...



- Ich habe gelernt, dass... , weil...
- ... machte mir Mühe, denn...
- Ich merkte, dass... nicht gut läuft, weil...
- Für mich war ... schwierig, weil...
- ... ist mir gelungen, weil ich so vorgegangen bin.
- Das nehme ich mir vor, weil...
- Ich habe erkannt, dass ich darin gut bin, weil...
- Das ist persönlich wichtig für mich, weil...
- Das werde ich in meinem nächsten Coaching-Gespräch besprechen, weil...
- Diese Unterstützung brauche ich, denn...
- Folgende Ziele setze ich mir, weil...
- Ich brauche..., weil...