

SASKIA BAISCH-ZIMMER • MICHAELA ZACH

Bärenstarke Gedanken

für den Schulalltag



36 Affirmationskarten
für die Sekundarstufe

BELTZ

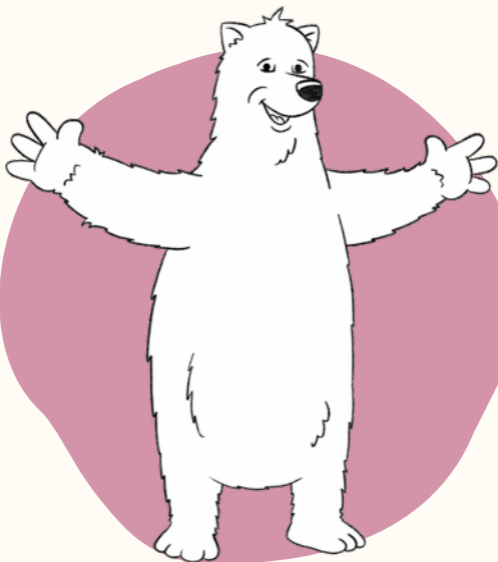


**Ich erkenne meine Chance
zum Lernen, wenn etwas
anders läuft als geplant.**

**Im MissERFOLG ist der Erfolg
enthalten! Indem ich erkenne,
was funktioniert und was nicht,
finde ich meinen Weg. Wenn mir
etwas nicht auf Anhieb gelingt,
zeigt mir das, wo ich noch üben
und weiterlernen darf, um neue
Erfahrungen zu sammeln.**

*»Alles, was die Welt Großes und Schönes
hat, ist aus Misserfolgen geboren.«*

Patrick A. Sheehan (1852–1913)
Irischer Schriftsteller



**An jedem Schultag entdecke
ich gute Dinge für mich.**

Im Unterricht verbringe ich einige Stunden meines Lebens. Wenn ich diese genau betrachte, kann ich Gutes für mich erkennen: etwas Neues, das ich lernen konnte, eine gute Idee, die mich weiterbringt, oder ein Lächeln, das mich aufmuntert.

***»Der Glaube an das Gute ist es,
der das Gute lebendig macht.«***

Marie Ebner von Eschenbach (1830–1916)
Österreichische Schriftstellerin



**Ich höre auf die Signale
meines Körpers.**

**Wenn ich erschöpft und müde bin,
ruhe ich mich aus. So tanke
ich Energie, gewinne neue
Motivation und kann mich erholt
und gestärkt wieder meinen
Aufgaben zuwenden.**

***»Nichts bringt uns auf unserem Weg
besser voran als eine Pause.«***

Elizabeth Barrett Browning (1806–1861)
Englische Dichterin



**Heute wähle ich meine
Gedanken bewusst aus.**

**Den heutigen Tag beginne
ich mit einem positiven und
aufmunternden Gedanken.
Welcher wäre das für mich?
Vielleicht ein »Los geht's« oder
»Ja, ich bin bereit«. Mit der
entsprechenden Körperhaltung
starte ich nun gestärkt in den Tag.**

***»Lehre tut viel,
aber Aufmunterung tut alles.«***

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)
Deutscher Dichter