

Name: \_\_\_\_\_



Datum: \_\_\_\_\_

Nachdenkzeit

1 Welche Regel habe ich nicht eingehalten? Was ist passiert?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 Wie ich mich dabei gefühlt habe:



wütend



traurig



genervt



3 So kann ich mich stattdessen verhalten:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 So möchte ich mein Verhalten wieder gut machen:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Schüler/in

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Lehrer/in

Name: \_\_\_\_\_



Datum: \_\_\_\_\_



Nachdenkzeit

1

Das ist passiert:



Three sets of horizontal lines for writing, each consisting of a top line, a shaded middle line, and a bottom line.

2

Wie ich mich dabei gefühlt habe:



wütend



traurig



genervt



3

So möchte ich mein Verhalten wieder gut machen:



Three sets of horizontal lines for writing, each consisting of a top line, a shaded middle line, and a bottom line.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Schüler/in

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Lehrer/in

Name: \_\_\_\_\_



Datum: \_\_\_\_\_

Nachdenkzeit

1 Welche Regel habe ich nicht eingehalten? Was ist passiert?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 Wie ich mich dabei gefühlt habe:



wütend



traurig



genervt



3 So kann ich mich stattdessen verhalten:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 So möchte ich mein Verhalten wieder gut machen:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unterschrift Schüler/in

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Unterschrift Lehrer/in