

Name: _____

Datum: _____



Meine Knacknuss



Bitte beantworte die folgenden Fragen:

1 Was ist meine Knacknuss in der Schule?

Was ärgert mich schon lange? Was ist meine Schwäche/mein Problem? Was möchte ich gerne verändern?

2 Weshalb gibt es diese Knacknuss?

Was ist der Grund für diese Knacknuss? Wegen welchen Stolpersteinen besteht diese?

3 Wie wäre es, wenn die Knacknuss plötzlich verschwunden wäre?

Stelle dir vor du könntest zaubern und plötzlich ist die Knacknuss weg! Was wäre anders? Wie würde sich das anfühlen?

Name: _____

Datum: _____

4 **Wie sieht dein Ziel aus, um deine Knacknuss zu knacken?**

SMART-ZIEL:

Spezifisch: Was genau willst du erreichen? Beschreibe dein Ziel möglichst genau.

Messbar: Woran kannst du erkennen, wie du unterwegs bist?

Akzeptabel und Attraktiv: Findest du dein Ziel gut?

Realistisch: Glaubst du, dass du dieses Ziel erreichen wirst?

Terminiert: Wann ist dieses Ziel erreicht?

5 **Welche Belohnung hast du verdient, wenn deine Knacknuss geknackt ist?**
