

Arbeitsblatt

Follow-up: Fragebogen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Versuche die Tipps, dein Selbstvertrauen zu stärken, in den nächsten zwei Wochen in die Tat umzusetzen. Beantworte die Fragen nach den zwei Wochen ehrlich. Hat sich etwas verändert? |  |
|  |  |  |

**Ist es dir gelungen, das umzusetzen, was du dir vorgenommen hast?**

|  |
| --- |
|  |

**Was waren gute Gründe dafür, warum es dir nicht gelungen ist?**

|  |
| --- |
|  |

**Gibt es jemanden, der dich bei deinem Vorhaben, Dinge an dir zu verändern, unterstützen kann?**

|  |
| --- |
|  |

**Welche Punkte möchtest du in der nächsten Zeit stärker fokussieren?**

|  |
| --- |
|  |

**Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es vor Ort? Innerhalb der Schule? Außerhalb der Schule?**

|  |
| --- |
|  |

**Du bist nicht allein!**Wenn du das Gefühl hast, Unterstützung zu brauchen, dann sprich mit einer Person deines Vertrauens, der Schulsozialarbeit an deiner Schule, der Vertrauenslehrperson oder nutze unsere Hilfeangebote unter:[feelok.de/beratung.](https://www.feelok.de/beratung/)

**Was kannst du tun, um dein Selbstvertrauen zu stärken?**Klicke auf: [feelok.de/sv-uebungen](https://www.feelok.de/sv-uebungen)

|  |
| --- |
|  |
| Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innenwww.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de |