



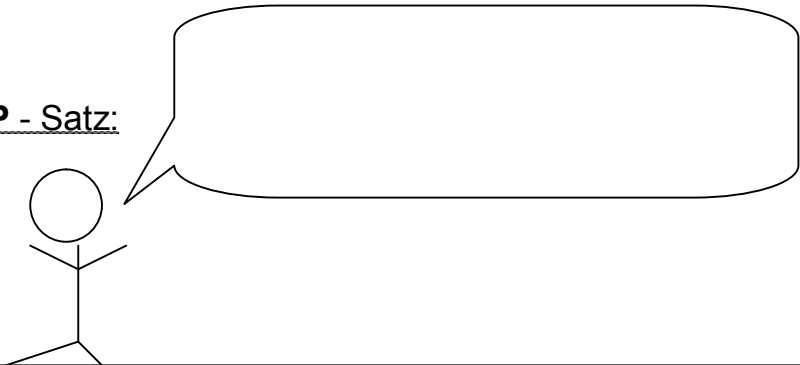
Tipps, die du während der Klassenarbeit anwenden kannst:

1. Die STOPP- Methode:

Wenn ich mich über eine Aufgabe ärgere oder nicht mehr weiter weiß, sage ich innerlich:

„**STOPP** - ich ärgere mich nicht mehr und löse die Aufgabe so gut ich kann oder ich bearbeite jetzt zuerst die nächste Aufgabe!“

Mein persönlicher STOPP - Satz:



2. Entspannung:

Damit du entspannt arbeiten kannst, helfen dir folgende Befehle:

Tief durchatmen

ruhig werden

klar denken

3. Kontrolle:

Nach jeder Aufgabe halte ich kurz inne und überlege, wie ich diese Aufgabe zu Hause geübt und gelöst habe!

