Mein starkes Warum

Lektion 0 — Das Schulmeister-Zeugnissystem

Ein Arbeitsblatt zum Nachdenken, Aufschreiben und Festhalten — bevor der Kurs beginnt.

DKS_SZS_L0 | DER KLEINE SCHULMEISTER

Mein Warum — Einstieg

Teil 1 — Was hat dich dazu gebracht, diesen Kurs zu machen?

Vielleicht war es ein konkretes Erlebnis, vielleicht ein länger schwelender Wunsch nach Veränderung. Schreib es auf — ehrlich, in deinen eigenen Worten.

Meine Antwort

_____

_____

_____

_____

Es gibt keine richtige oder falsche Antwort — was du hier schreibst, ist für dich allein.

Teil 2 — Mir ist meine Reaktion auf das Zeugnis wichtig, weil …

Hinter jedem Warum steckt etwas Tieferes — vielleicht die Beziehung zu deinem Kind, deine eigene Schulgeschichte oder der Wunsch, ruhiger zu reagieren. Je klarer du dein Warum siehst, desto stärker trägt es dich durch den Kurs.

Mir ist es wichtig, weil …

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mein Ziel & Mein Versprechen

Teil 3 — Nach diesem Kurs möchte ich in dieser Situation …

Wer sich ein konkretes Ziel setzt, lernt nachweislich effektiver. Die Forschung zur Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan) zeigt: Ziele, die aus echtem Interesse entstehen, tragen uns weiter als solche, die wir uns aufzwingen. Schau, was dich wirklich bewegt — und wähle aus, was auf dich zutrifft.

□ Anders reagieren

Ich möchte bewusst wählen, wie ich mit dem Zeugnis umgehe.

□ Ruhiger bleiben

Ich möchte innerlich gelassener sein, wenn das Zeugnis ankommt.

□ Besser verstehen

Ich möchte verstehen, was Noten über mein Kind sagen — und was nicht.

Meine eigene Antwort:

Nach diesem Kurs möchte ich …

_____

_____

_____

Teil 4 — Mein Versprechen an mich

Schreib einen Satz. In deinen eigenen Worten. Und unterschreib ihn.

Ein schriftliches Versprechen an sich selbst ist mehr als ein netter Gedanke. Studien zur Implementierungsintention (Peter Gollwitzer) zeigen: Wer aufschreibt, was er tun will, handelt mit deutlich höherer Wahrscheinlichkeit danach. Schreib deinen Satz — er gehört dir.

Mein Versprechen

_____

_____

☐ Drucke dieses Blatt aus und bewahre es an einem Ort auf, der dir wichtig ist.

Beobachten. Verstehen. Verändern.

Dein innerer Anker

Ein klares Warum hält dich motiviert, auch wenn der Alltag stressig wird.

Dein persönlicher Kompass

Dein Ziel gibt dir Orientierung auf dem Weg durch den Kurs.

Deine echte Motivation

Nicht Pflicht, sondern Wunsch — dein Warum macht diesen Kurs zu deinem.

> „Veränderung beginnt nicht mit dem Handeln. Sie beginnt mit dem Sehen."

derkleineschulmeister.de | Beobachten. Verstehen. Verändern.

Der
kleine
Schulmeister

