

Arbeitsblatt 7-12

Mut zum Blues



„Bevor man zu einem großen Champion wird, muss man erst einmal lernen, zu verlieren und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen.“

(Bastian Schweinsteiger, Fußballer)

Trauer: Was hilft mir, einen Misserfolg oder eine Niederlage emotional zu verdauen (z. B. Ablenkung, Zeit vergehen lassen)?

Abschluss: Wie kann ich einen Misserfolg oder eine Niederlage abhaken, um wieder nach vorn zu schauen (z. B. Duschen, Ortswechsel)?

Auswertung: Was hilft mir, aus einem Misserfolg oder einer Niederlage die richtigen Schlüsse zu ziehen (z. B. mit anderen sprechen, Dinge aufschreiben)?

