



Check-In & -Out (Gefühle)

[Empty space for writing]

Was ist Glück (Bild)

[Empty space for drawing]



Das kleine Glück



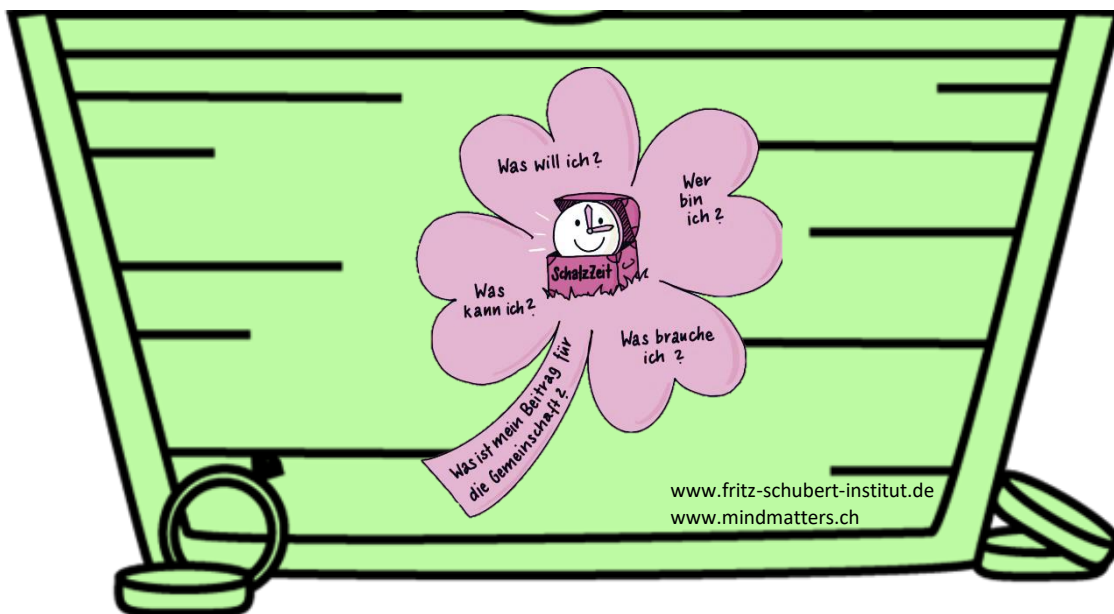
Können Steine glücklich sein?

Was hat mich angesprochen? Habe ich Fragen?

[Empty space for writing]

Mein Ziel: Was möchte ich konkret umsetzen?

[Empty space for writing]





## [Lehrplan 21 überfachliche Kompetenzen](#)

→ Themen der überfachlichen Kompetenzen (personale, soziale und methodische Komp.)

Mögliche Themen der Schatzzeit:

1. Innere Werte / Stärken / Einzigartigkeit
2. Stärken von sich / Stärken von Klasse (Komplimentendusche)
3. Helle Momente / dunkle Momente
4. 5 Grundgefühle (Freude, Angst, Trauer, Scham, Wut (Ekel, Langeweile)
5. Positive – negative Gedanken = Auswirkung «des Mentalen» auf den Körper und Leistung
6. Was macht dich / die Klasse glücklich
7. Ziele (Wünsche) / wie gehe ich Ziele an?
8. Wie mit Rückschlägen / Niederlagen umgehen?
9. Entspannung- und Konzentrations-Übungen

Wir möchten auf folgende Publikationen aufmerksam machen:



\* <https://www.bernergesundheit.ch/pingpong/>

Weitere Infos und Kontakt unter: <https://www.prim-ula.ch/schatzzeit.html>