

Heft der guten Vorsätze

Gemeinsam stark – Meine und unsere Vorsätze



©



Gute Vorsätze = Ziele setzen!

Es ist immer gut, sich gute Vorsätze zu machen. Sie helfen dir, darüber nachzudenken, was du verändern oder verbessern möchtest – und wie du das erreichen kannst. Ein guter Vorsatz gibt dir Orientierung und motiviert dich, Schritte zu unternehmen.

Beispiele für gute Vorsätze:

Deine Kondition verbessern → gut für deine Gesundheit!

Mehr lernen → bessere Noten bekommen!

Gute Vorsätze helfen dir dabei:

- ✓ Dich selbst zu verbessern
- ✓ Neues auszuprobieren
- ✓ Deine Grenzen zu erweitern

Gute Vorsätze kannst du dir selbst vornehmen, aber auch gemeinsam mit anderen – zum Beispiel in deiner Klasse oder im Freundeskreis.

Gemeinsam könnt ihr euch vornehmen:

- ➔ Freundlicher miteinander umzugehen
- ➔ Gemeinsam an einer guten Atmosphäre in der Klasse zu arbeiten

Dranzubleiben ist manchmal schwierig.
Eine Gewohnheit zu ändern, braucht Zeit. Oft fällt man unbewusst in alte Muster zurück.

Tipp: Mache kleine Schritte in Richtung deines Ziels.
Das macht deinen Vorsatz machbar – und leichter durchzuhalten!



So arbeitest du mit diesem Heft

Gemeinsam mit guten Vorsätzen loslegen

1. Startet mit einem Gruppen-Vorsatz

Überlegt gemeinsam mit deiner Klasse oder Gruppe einen guten Vorsatz und schreibt ihn vorne ins Heft.

2. Schreibe deinen eigenen Vorsatz auf

Jeder Schüler wählt einen guten Vorsatz, den er gerne mit der Gruppe teilen möchte. Nutze eine eigene Seite, schreibe deinen Namen dazu und gib das Heft anschließend an den nächsten weiter.

3. Später zurückblicken

Nach einiger Zeit schauen wir uns das Heft gemeinsam wieder an. Wurden die Ziele erreicht? Was hast du gelernt?



Tipps, damit deine guten Vorsätze gelingen

- Wähle kleine, machbare Schritte – das erhöht deine Erfolgschancen.
- Konzentriere dich auf einen wichtigen Vorsatz. Was möchtest du wirklich erreichen?
- Schreibe deinen Vorsatz auf oder erzähle ihn jemandem – so bleibst du besser dran.
- Arbeitet zusammen: Unterstützt euch gegenseitig und feiert eure Erfolge! Überlege vorher, wie du mit schwierigen Situationen umgehst.
- Läuft mal etwas schief? Nicht aufgeben! Morgen gibt es eine neue Chance.

Viel Spaß beim Überlegen deiner guten Vorsätze – und vor allem viel Erfolg bei der Umsetzung!

Beispiele für gute Vorsätze für die Gruppe!

Wir sind freundlicher zueinander.

Wir helfen uns gegenseitig.

Wenn jemand etwas nicht versteht, helfen wir.

Wir passen besser während des Unterrichts auf!

Wir lassen uns beim Arbeiten nicht ablenken.

Wir sagen jeden Tag etwas Positives zu einem Mitschüler.

Wir sorgen dafür, dass wir pünktlich zum Unterricht kommen.

Wir gehen respektvoller miteinander um – für eine bessere Atmosphäre in der Gruppe!

Wir unterstützen uns bei persönlichen Zielen.

Wir sorgen dafür, dass sich jeder in der Gruppe willkommen und sicher fühlt.

Wir hören gut zu und lassen einander ausreden.



Das ist unser Vorsatz als Gruppe!

© DMS-educatief

Gruppe: _____

Beispiele für gute Vorsätze für dich selbst!

Ich komme immer pünktlich.

Ich höre besser zu.

Ich werde mich gesünder ernähren.

Ich will gute Noten bekommen.

Ich werde meinen Abschluss schaffen.

Ich arbeite ordentlicher!

Ich werde weniger chatten.

Ich werde weniger zocken.

Ich verhalte mich respektvoller.

Ich mache mehr Sport.

Ich gebe mir mehr Mühe in der Schule.



© DMS-educatief

Meine guten Vorsätze

Ich wähle diese Vorsätze, weil ...

Wenn es schwierig wird, dann versuche ich ...

Ich weiß, dass ich um Unterstützung bitten kann bei ...

Mein Name: _____

Ich gebe nicht auf, denn ich weiß, dass ich es schaffen kann!

Viel Erfolg mit all deinen guten Vorsätzen!



Respekt vor dir selbst
und vor anderen

Applaus für
deinen Einsatz



Jeder Tag ist eine neue Chance!

Großes beginnt im Kleinen



Was du heute tust, bestimmt dein Morgen



Exzellent



Klasse!