

## **Wie funktioniert der Smiley Check-in / Check-out?**

Diese kleine Methode trägt direkt zu einer sicheren Atmosphäre und gesunden Gruppenbildung bei – genau das, was man in den ersten Schulwochen (und darüber hinaus) braucht.

Die Schüler:innen kreisen beim Ankommen (Check-in) und/oder am Ende des Tages (Check-out) einen Smiley ein, der zu ihrer Stimmung passt: fröhlich – neutral – traurig. Sie schreiben kurz auf, warum sie sich so fühlen – ein Satz genügt.

### **Tipps zur Anwendung:**

- Die Schüler:innen können die Formulare abgeben oder in einer Mappe bzw. einem Tagebuch aufbewahren.
- Gib Raum dafür, aber halte es kurz: 2–5 Minuten.
- Vereinbare klare Regeln: z. B. „Ich lese die Zettel nur, wenn ein Name draufsteht oder das Kästchen für Gesprächswunsch angekreuzt ist.“
- Reagiere gelegentlich auf Gruppenebene, z. B.: „Ich sehe, viele von euch sind heute müde – gut zu wissen.“

**Ziel ist nicht, alles zu lösen** – sondern zuzuhören, wahrzunehmen und im Gespräch zu bleiben.

Sicherheit und Vertrauen schaffen

Wer täglich kurz innehalten darf, lernt: Gefühle sind wichtig – und werden ernst genommen.

Das stärkt das psychologische Sicherheitsgefühl: Die Schüler:innen fühlen sich gesehen und gehört.

### **Soziale Kompetenzen fördern**

Die Schüler:innen üben, ihre Gefühle in Worte zu fassen – eine wichtige soziale Fähigkeit.

Sie lernen zu reflektieren, zu verstehen, dass andere sich anders fühlen können, und erleben, dass Gefühle besprechbar sind.

### **Gemeinschaft aufbauen**

Durch das regelmäßige Teilen von Gefühlen entsteht mehr Verständnis und Zusammenhalt.

Das legt die Grundlage für gute Zusammenarbeit – auch zwischen Schüler:innen, die sich noch nicht gut kennen.

# Wie geht's mir heute?

Ein kurzer Tagesstart mit Gefühl

## 1 – Wie fühlst du dich heute?

(Kreise den Smiley ein, der zu dir passt)



Fröhlich



Neutral



Traurig

## 2 – Warum fühlst du dich so?

---

---

---

## 3 – Möchtest du, dass die Lehrkraft etwas mit dieser Info macht?

Nein

Ja, ich möchte kurz darüber sprechen

Name:

---

# Wie war mein Tag?

Ein kurzer Tagesabschluss mit Gefühl

## 1 - Wie war mein Tag?

(Kreise den Smiley ein, der zu dir passt)



Fröhlich



Neutral



Traurig

## 2 – Warum fühlst du dich so?

---

---

---

## 3 – Möchtest du, dass die Lehrkraft etwas mit dieser Info macht?

Nein

Ja, ich möchte kurz darüber sprechen

Name:

---