

## **Welche Gedanken findest Du am hilfreichsten?**

**Situation: Die Aufgaben in der Klassenarbeit erscheinen sehr schwer**

1. Am besten gebe ich ab. Ich hab's ja gleich gewusst.
2. Jetzt versuche ich erst mal ruhig zu werden, und nach einer kleinen Pause werde ich mich noch mal dransetzen und genau überlegen, was bei den einzelnen Aufgaben gefragt ist.
3. Das gibt's doch nicht. So schwere Aufgaben habe ich sonst doch auch schon gelöst. Ich glaube, ich krieg' das schon hin.
4. Wenn die Arbeit wieder in die Binsen geht, kann ich einpacken. Was werden nur meine Eltern sagen?
5. Die vielen Zahlen verwirren nur. Matheaufgaben sehen zunächst immer schwerer aus als sie wirklich sind.
6. Ich versuche jetzt einfach mein Bestes und selbst wenn ich die Arbeit vermassele, brauch' ich mich selbst nicht auch noch »in die Pfanne zu hauen«.

## **Welche Gedanken findest Du am hilfreichsten?**

**Situation: Der Lehrer prüft mündlich und ist dabei, einen Namen auszusuchen**

1. Oh Gott, wenn ich jetzt eine dumme Antwort gebe, werden die Anderen nur lachen. Am besten sollte ich meinen Schnabel halten - aber was wird dann der Lehrer von mir denken, der gibt mir vielleicht dann 'ne 6.
2. Vor Aufregung fange ich bestimmt an zu stottern. Was werden dann meine Kameraden von mir denken?
3. Ganz einfach! Wenn er mich aufruft, werde ich die Fragen beantworten, die ich weiß, und wenn ich einige nicht oder falsch beantworte, ist das auch kein Beinbruch.
4. Ich versuche möglichst ruhig zu bleiben und das Beste draus zu machen, und wenn ich zu aufgeregt bin, sage ich das einfach.
5. Der Lehrer traut mir doch nichts zu, und da hat er auch ganz recht. Ich bin wirklich 'ne ziemliche Niete.
6. Ich bin mein bester Freund. Und wenn das jetzt nicht klappt, werde ich erst recht zu mir halten.