

Grenzen respektieren

Eine Woche – sieben Aufgaben – eine starke Klasse

WingTsun Schule Christian Arnoldi | wingtsun-attendorn.de

Liebe Klasse, nach unserem gemeinsamen Modul kommt eure Wochenaufgabe: jeden Tag eine kleine Sache ausprobieren, die uns als Klasse stärker macht.



Tag 1

Ich lasse heute jemanden ausreden – auch wenn mir schon eine Antwort einfällt.



Tag 2

Ich achte heute bewusst auf meine Körpersprache: Wie stehe ich? Wie schaue ich?



Tag 3

Ich sage heute freundlich Stopp, wenn mir etwas zu viel wird – ruhig, klar, bestimmt.



Tag 4

Ich frage jemanden, ob er oder sie mitmachen möchte – in der Pause oder beim Lernen.



Tag 5

Wenn ich heute unsicher bin oder etwas nicht stimmt: Ich hole Hilfe. Das ist Stärke.



Tag 6

Ich sage jemandem aus der Klasse heute etwas Positives – aufrichtig und echt.



Tag 7

Wir sammeln als Klasse: Was hat gut geklappt diese Woche? Was wollen wir beibehalten?

Frage am Ende der Woche:

Was nehme ich aus dieser Woche mit? Was hat mir am besten gefallen?



Unser Klassenmotto: „Wir können respektvoll miteinander umgehen – jeden Tag neu.“