

# Das Transferforum

<http://www.kess-gruppen.de/transferforum/distribution/>

Transferforum

Erweiterte Suche

[Foren-Übersicht](#)

[FAQ](#)
[Registrieren](#)
[Anmelden](#)

Aktuelle Zeit: Mo 30. Nov 2009, 20:40

Unbeantwortete Themen • Aktive Themen

Alle Foren als gelesen markieren

SEMINARFOREN	THEMEN	BEITRÄGE	LETZTER BEITRAG
<b>Seminarforum</b> <small>Dieses Forum benutzen bitte ab sofort alle Seminarteilnehmer.</small>	19	42	<small>von <b>Rahm</b></small> <small>Mi 1. Apr 2009, 10:37</small>
<b>Selbstkontrolle und Coaching im Alltag</b>	21	97	<small>von <b>Sieland</b></small> <small>Mi 1. Jul 2009, 06:09</small>

  

MATERIAL	THEMEN	BEITRÄGE	LETZTER BEITRAG
<b>Material Download</b> <small>Unterforen:  Vor dem Seminar,  Im Seminar,  Nach dem Seminar,  Links zu Online-Diagnosen,  Links zu weiteren Angeboten</small>	13	13	<small>von <b>Sieland</b></small> <small>So 1. Nov 2009, 17:05</small>

  

FORUM	THEMEN	BEITRÄGE	LETZTER BEITRAG
<b>Berater stellen sich vor</b> <small>Kurzbeschreibungen der Mitglieder unseres Beraterteams</small>	6	6	<small>von <b>Tarnowski</b></small> <small>Mi 6. Mai 2009, 09:34</small>

Transferforum

Erweiterte Suche

[Foren-Übersicht](#) < [Seminarforen](#) < [Selbstkontrolle und Coaching im Alltag](#)

[FAQ](#)
[Registrieren](#)
[Anmelden](#)

## Selbstkontrolle und Coaching im Alltag

NEUESTHEMA \*

Themen als gelesen markieren • 21 Themen • Seite 1 von 1

THEMEN	ANTWORTEN	ZUGRIFFE	LETZTER BEITRAG
<b>mehr an sich selbst denken</b> <small>von <b>kiwi</b> » Mo 29. Jun 2009, 19:51</small>	1	35	<small>von <b>Sieland</b></small> <small>Mi 1. Jul 2009, 06:09</small>
<b>Lass' dir was entgehen</b> <small>von <b>Martine</b> » Mi 20. Mai 2009, 20:35</small>	7	67	<small>von <b>Anne Janßen</b></small> <small>Mi 24. Jun 2009, 11:08</small>
<b>Mensch - beweg dich!</b> <small>von <b>Saratoga</b> » Mo 11. Mai 2009, 19:21</small>	8	100	<small>von <b>Sieland</b></small> <small>So 21. Jun 2009, 13:16</small>
<b>cool und fit 3</b> <small>von lux 3 » Sa 6. Jun 2009, 18:12</small>	1	24	<small>von <b>Kathrin Georg</b></small> <small>Mo 15. Jun 2009, 08:55</small>
<b>Lob und Freundlichkeit</b> <small>von <b>bat11</b> » Fr 8. Mai 2009, 16:06</small>	5	89	<small>von <b>Kathrin Georg</b></small> <small>Sa 6. Jun 2009, 18:21</small>
<b>So gute Vorsätze!</b> <small>von <b>Ursula</b> » Di 2. Jun 2009, 19:41</small>	1	18	<small>von <b>Sieland</b></small> <small>Mi 3. Jun 2009, 08:29</small>

## Lob und Freundlichkeit

↳ von **bet11** • Fr. 8. Mai 2009, 16:06

Hallo an alle,

So, dies ist mein erster Entwicklungsbericht nach einer Lehrerfortbildung.

Ich bin davon überzeugt, dass die Energie, die ich in eine Klasse hineintrage, sofort zurückgespiegelt wird. Bin ich gelassen, läuft die Stunde entspannt, oder anders herum. Nun habe ich mir vorgenommen, mehr gezieltes Lob einzusetzen, um die Grundstimmung nicht so negativ zu haben (mecker, mecker). Der erste Tag lief super, meine Erinnerungskärtchen haben mir geholfen. Prompt habe ich sie heute vergessen und schon viel es mir viel schwerer daran zu denken. Das arbeite ich jetzt noch zu Hause nach... Und der erste Lerneffekt ist für mich da.

Langfristig möchte ich gerne eine positive Stimmung verbreiten, Entspannungstechniken werde ich schon regelmäßig an, aber ich vergesse halt oft, das Positive auszusprechen und nehme es gern als selbstverständlich hin.

So-denke ich an das Lächeln der SuS, wenn sie das Echte Lob bekommen haben. Der nächste Bericht folgt.



bet11

Beiträge: 1  
Registriert: Do 7. Mai 2009, 09:53



## Re: Lob und Freundlichkeit

↳ von **Sieland** • So 10. Mai 2009, 11:36

Das ist ein toller Start!  
Nicht Reden sondern gleich Handeln!

Ja, Wertschätzung hilft den anderen und auch uns selbst!

Wenn Sie Ihren Vorsatz noch zu leicht vergessen, dann hilft manchmal eine **intensive Vorstellung**.

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie zusätzlich zum Gebrauch der Erinnerungskärtchen (ich werde heute x, y und z zwei mal loben) jeden Tag mehrmals kurz ein Bild imaginieren:  
Sie sind eine Sonne  
wenn Sie sich selbst würdigen und Gründe für Dankbarkeit erinnern, dann laden Sie sich mit viel innerer Wärme und Strahlkraft auf.

Wenn Sie dann in die Klasse oder ins Lehrerzimmer kommen, können Sie andere mit Ihrer Wärme und Strahlkraft anstecken.  
Sie sind dann die Sonne, die jetzt Licht und Wärme an andere austeil.

Achten Sie auf beide Seiten: Denken Sie häufig genug an Ihr Ziel: sich selbst aufladen und Energie weitergeben. Und: suchen Sie nach Anzeichen, dass andere etwas davon spüren?

Gutes Gelingen!



Sieland

Beiträge: 12  
Registriert: Di 27. Jan 2009, 11:05



## Anleitung zur Registrierung

- Klicken Sie auf der Seite <http://www.kess-gruppen.de/transferforum/distribution/>
- Klicken Sie oben rechts auf „Registrieren“
- Es erscheint eine Seite mit den Nutzungsbedingungen. Klicken Sie bei Einverständnis auf den Button „Ich bin mit diesen Bedingungen einverstanden“
- Geben Sie anschließend im Feld „Benutzername“ einen anonymen Nickname an. Das ist sozusagen Ihre Identität im Forum.
- Bitte tragen Sie als nächstes Ihre Email-Adresse ein und wiederholen Sie sie zur Sicherheit im nächsten Feld noch einmal.
- Wählen Sie ein Passwort und geben Sie es ein. Auch hier wiederholen Sie Ihre Eingabe bitte zur Sicherheit noch einmal.
- Klicken Sie anschließend auf den Button „Absenden“.
- Jetzt sind Sie für das Forum registriert und können sich mit den eingegebenen Benutzerdaten einloggen und Beiträge lesen und schreiben.
- Hilfe gibt es unter [support@trainingundtransfer.de](mailto:support@trainingundtransfer.de)

## **Zugang zu Forum und Schreiben von Beiträgen**

- Nachdem Sie sich angemeldet haben (s.o.), können Sie Ihren ersten Beitrag verfassen.
- Gehen Sie dazu in das Forum „Selbstkontrolle und Coaching im Alltag“
- Klicken Sie auf „Neues Thema erstellen“ und wählen Sie eine aussagekräftige Überschrift, an der Ihr Entwicklungsziel für alle erkennbar ist. (Zum Beispiel: „Ordnung im Arbeitszimmer“, „bewusster ernähren“ oder „mehr Dankbarkeit“)
- In der Maske darunter können Sie dann Ihren Beitrag schreiben und absenden. Orientieren Sie sich beim Verfassen Ihrer Beiträge bitte an den Reflexionsfragen unter „Aufgaben für das Transferforum“
- Alle weiteren Beiträge und Antworten erhalten Sie unter Ihrem Thema. Fangen Sie bitte zwischendurch kein neues Thema!

Hilfe gibt es unter [support@trainingundtransfer.de](mailto:support@trainingundtransfer.de)