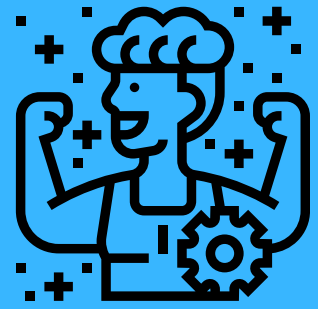


Charakterstärke Selbstregulierung



STOP - TECHNIK

Die STOP-Technik kann als Instrument der Selbstregulierung angewendet werden. Du kannst sie auch deinen Schüler/innen beibringen. STOP hat dabei folgende Bedeutung:

S

STOPP – innehalten, für einen Moment stoppen (z.B. stehen/sitzen bleiben)

T

3 x tief durchatmen

O

Optionen überlegen – Was kann ich tun? und Orientierung schaffen – Was ist gerade passiert?

P

Plan wählen – Jetzt kannst du entscheiden, was du tust, und machst einen guten Schritt.