



# Idee der Woche

**Setting:** Sozial-Emotionales Lernen

**Alter:** alle Altersstufen

**Kompetenzen:** Einstellungen

**Funktion:** positives Selbstbild

**Ich habe meine Stärken und Schwächen genau eingeschätzt!**

**Ich gehe mit einer positiven Einstellung an die Aufgabe!**



**Ich setze mir ein Ziel, das ich erreichen möchte!**

**Ich bin optimistisch, dass ich mein Ziel erreichen werde!**

Die SuS lernen an einem Inhalt (z.B. Ausdauerlauf) ihre Emotionen, Ziele und Werte zu verstehen.  
Sie wählen vor dem Hintergrund einer Einschätzung eine passende Trainingsaufgabe aus.

[www.iqsh.de](http://www.iqsh.de)