



LERNTAGEBUCH



VON

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

„**Mental Matters**“ ist ein europäisches Projekt, das von folgenden Organisationen durchgeführt wird:

- Gemeinsam Leben & Lernen in Europa – Deutschland
- Pista Mágica – Portugal
- Stiftung für Sozialpädagogik – Finnland

Autoren: Perdita Wingerter, Raisa Quiroz, Hannu Stark, Lassi Rajamäki, Paula Pereira, Mariana Monteiro, ...

Layout: Sara Correia

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.

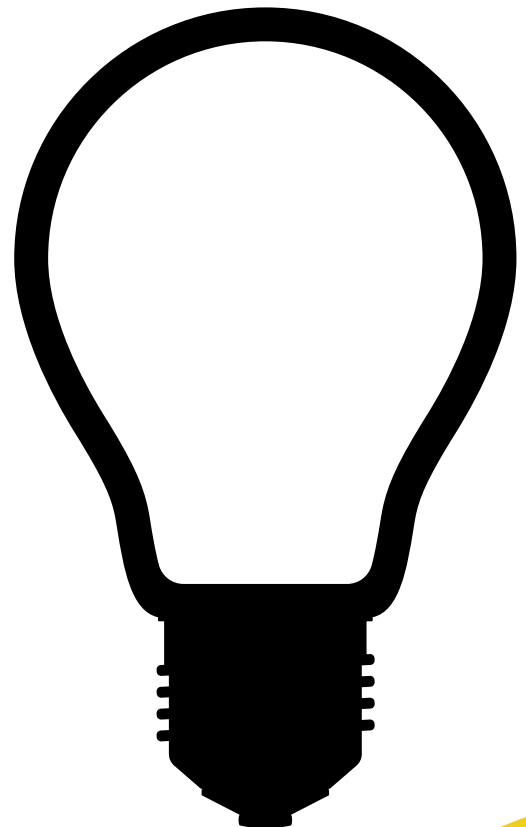
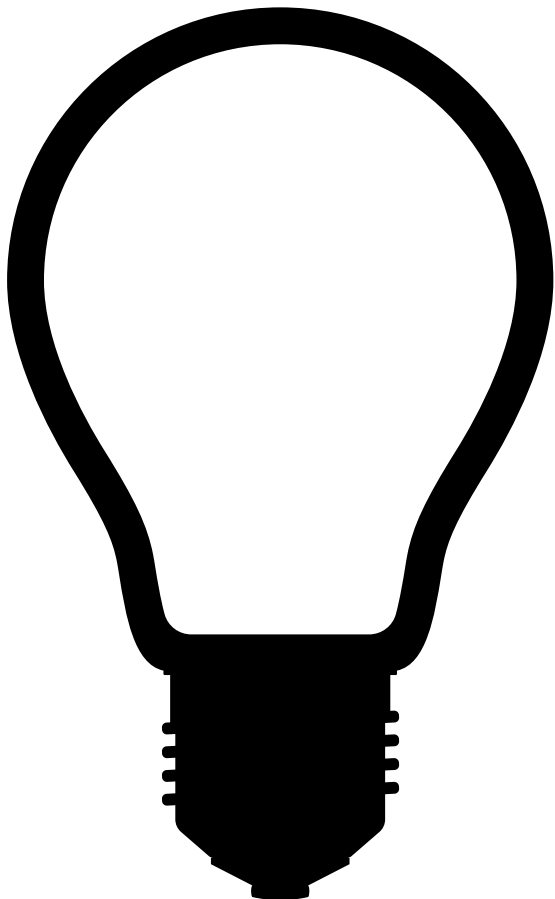
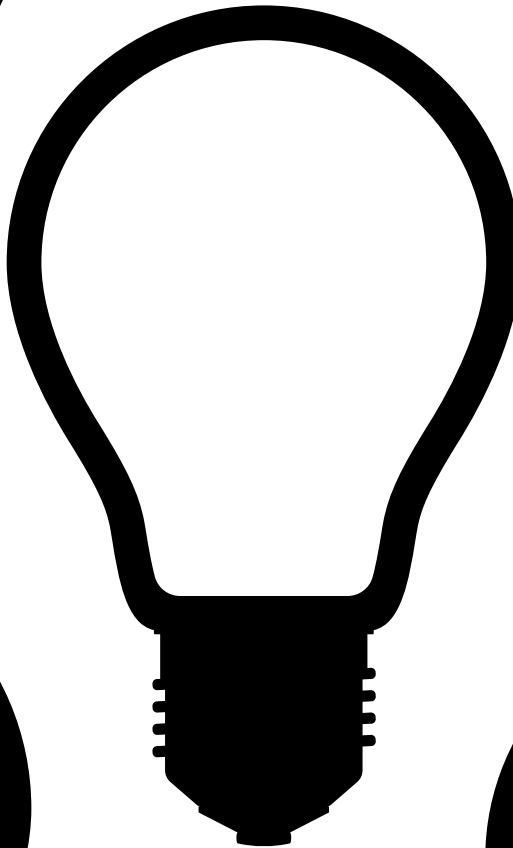
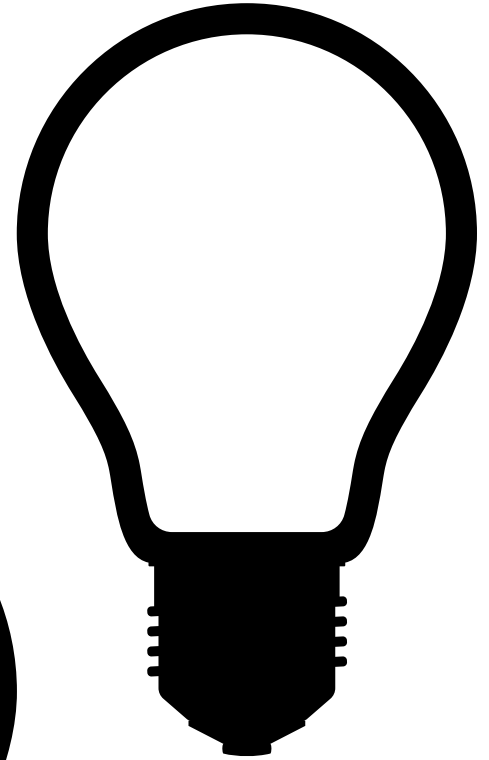
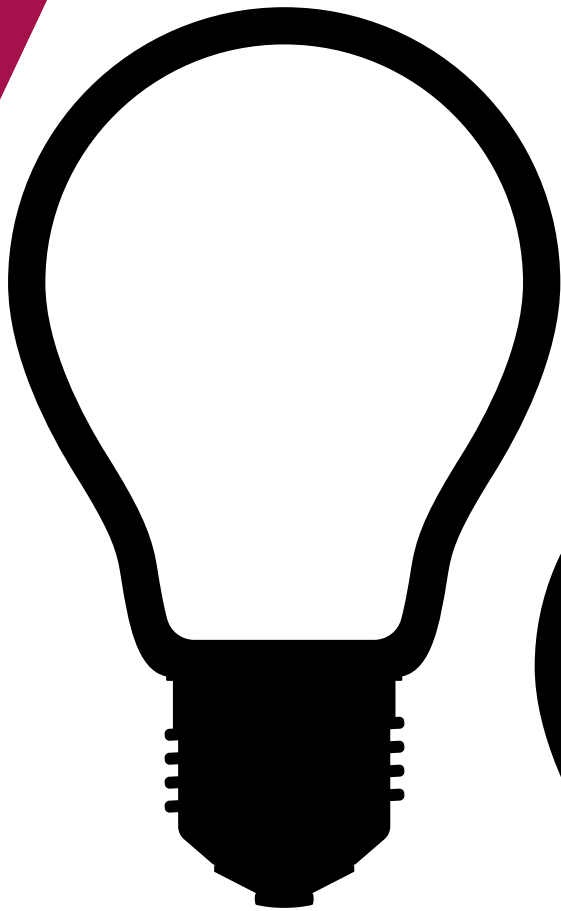
Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung–Nicht kommerziell– Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-SA 4.0).

© 2025, Mental Matters Project – Erasmus+ Programm





INSPIRATION





DINGE, DIE MAN SICH MERKEN ODER KOPIEREN SOLLTE

ERFOLGSFAKTOREN



Empty rectangular box for content.

Empty rectangular box for content.

Empty rectangular box for content.



SO KOPIEREN SIE...

WAS?

5 SCHRITTE. WIE KANN ICH ÄHNLICHE ERGEBNISSE ERZIELEN?

1

2

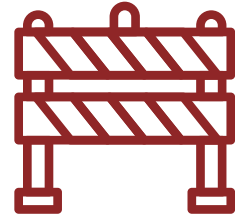
3

4

5

ANMERKUNGEN:

HERAUSFORDERUNGEN, DIE ICH VORHERSEHE





DINGE, DIE ICH NICHT MOCHTE UND ZU VERMEIDEN VERSUCHE

5-FINGER-REFLEXION

4 – ICH NEHME
MIT...



3 – DAS HAT MIR
NICHT GEFALLEN...



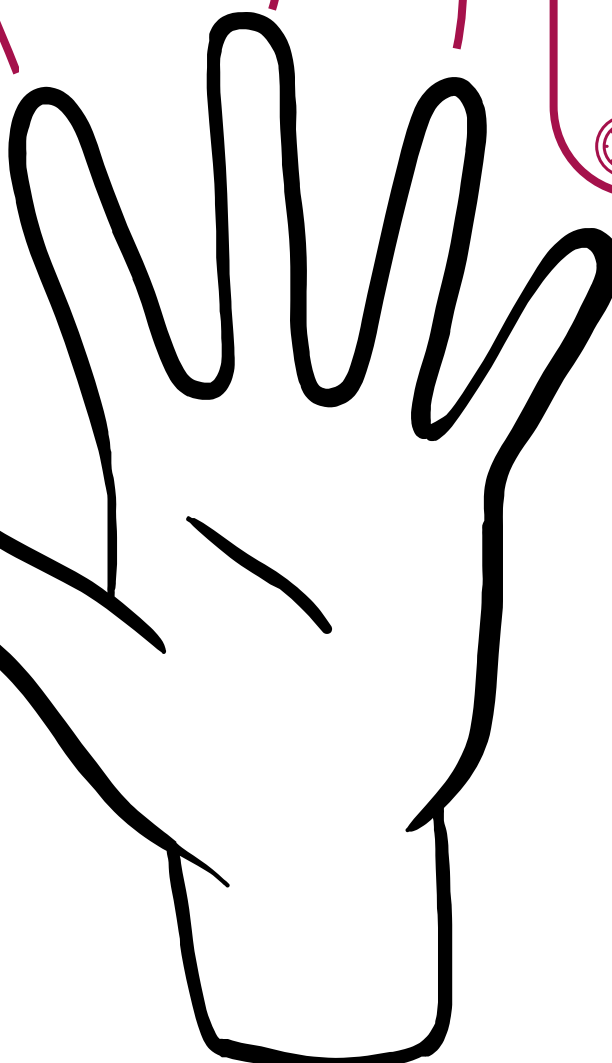
5 – DAS HAT
NICHT
GEREICHT...



2 – ICH MÖCHTE
DARAUF HINWEISEN,
DASS...



1 – MIR
GEFIEL...



ÄNGSTE, DIE ES
ZU
ÜBERWINDEN
GILT:

DINGE, DIE
ICH WILL:

MEIN ZUKÜNFTIGES
ICH SOLLTE SEIN...

1
2
3
4

ZU
ENTWICKELNDE
FÄHIGKEITEN:

MEINE VISIONSTAFEL

EIN INSPIRIERENDES ZITAT:

MEINE ZIELE:

HOFFNUNGEN UND
TRÄUME



KONTAKTE


NAME: _____ 

KONTEXT: _____ 

TELEFON: _____ 

MOBIL: _____ 

E-MAIL: _____ 

NAME: _____ 

KONTEXT: _____ 

TELEFON: _____ 

MOBIL: _____ 

E-MAIL: _____ 

NAME: _____ 

KONTEXT: _____ 


TELEFON: _____ 

MOBIL: _____ 

E-MAIL: _____ 

NAME: _____ 

KONTEXT: _____ 

TELEFON: _____ 

MOBIL: _____ 

E-MAIL: _____ 



ANMERKUNGEN

A large grid of small black dots on a white background, intended for handwritten notes.