

DER SUPER CHILL MINI-DEAL

Mini-Deal für mehr Ruhe, Rhythmus und Rituale im Alltag.

Mit diesem Mini-Deal treffen _____ und _____ die Abmachung, gemeinsam mit einem frischen und ruhigen Köpfchen ins neue Schuljahr zu starten.

PLAUDERZEIT

Einmal pro Woche plaudern wir über mindestens eins der Gefühle, die wir in der letzten Woche hatten. Wann war ich zum Beispiel fröhlich, wütend, traurig oder ängstlich? Unsere Plauderzeit ist:

FRISCHES KÖPFCHEN

Wenn ich etwas aufregend finde oder nervös bin, kann ich jederzeit zu _____ gehen. Dann machen wir zusammen einen Spaziergang, atmen einmal ganz tief durch oder starten eine Super Chill Übung, damit alles wieder superchill ist.

RUHEMODUS

Wenn ich nicht einschlafen kann, darf ich eine Super Chill Übung machen und _____ macht auch mit! Und ich verspreche, nicht zu fragen, ob ich 1.000 Super Chill Übungen machen darf. Nur eine. Oder zwei. Okay... vielleicht noch eine dritte. Nur noch eine – versprochen!

PROBLEME LÖSEN

Wenn mal was schief läuft oder etwas nicht so schönes passiert ist, dann reden wir einfach ehrlich darüber. Wir sagen, was los ist und suchen gemeinsam eine Lösung. Denn eine Lösung gibt's eigentlich immer.

RAUM FÜR EIGENE IDEEN

Welche Ideen habe ich vielleicht selbst, damit das Schuljahr richtig gut wird? Welche Abmachungen finde ich besonders wichtig? Hier schreiben wir zusammen auf, was wir unbedingt noch vereinbaren wollen:

Tipp: Die Plauderkärtchen in der kostenlosen und werbefreien Super Chill App bringen Gespräche so richtig in Schwung!

Wenn ich später merke, dass ich eine unserer Abmachungen doch richtig doof finde, darf ich sie – zusammen mit meinem großen Menschen – durchstreichen. Ganz offiziell.

Unterschriften - jetzt wird's feierlich!

Datum: _____ - _____ - _____

Die oder der kleine Superchiller:in

Die oder der Erwachsene

