



Reflexionsbogen – Restorative Chat

Name:

Datum:

Dieser Bogen hilft dir, über eine schwierige Situation nachzudenken.

Du bekommst keinen Ärger.

Du sollst verstehen, was passiert ist – und was dir beim nächsten Mal helfen kann.

Wenn du fertig bist, gibst du den Bogen bei mir ab. Danach sprechen wir darüber.

1. Was ist passiert?

Ich habe ...

- ☐ geredet, obwohl ich ruhig sein sollte
- ☐ bin rumgelaufen
- ☐ mich gestritten
- ☐ etwas anderes:

- ☐ jemanden geärgert
- ☐ nicht mitgemacht
- ☐ etwas kaputt gemacht

2. Was war dir in diesem Moment wichtig?

Ich wollte ...

- ☐ spielen
- ☐ Aufmerksamkeit
- ☐ meine Ruhe
- ☐ etwas anderes:

- ☐ gewinnen / Recht haben
- ☐ Spaß haben
- ☐ mich verteidigen

3. Wie ging es mir?

Ich war ...

- ☐ wütend/ ärgerlich
- ☐ ängstlich
- ☐ traurig
- ☐ etwas anderes:

- ☐ genervt
- ☐ aufgeregt
- ☐ es war mir peinlich

4. Wie ging es anderen?

Ich glaube, andere waren ...

- ☐ traurig
- ☐ wütend
- ☐ ängstlich

- ☐ genervt
- ☐ enttäuscht
- ☐ etwas anderes:



5. Was kann ich jetzt tun?

- | | |
|---|---|
| ☐ mich entschuldigen | ☐ etwas neu besorgen/ kaufen |
| ☐ helfen / etwas wieder gut machen | ☐ freundlich sein |
| ☐ etwas reparieren | ☐ etwas anderes: |

6. Beim nächsten Mal

Ich möchte ...

- | | |
|---|---|
| ☐ ruhig bleiben | ☐ weggehen |
| ☐ mich melden | ☐ besser aufpassen |
| ☐ Hilfe holen | ☐ auf meinem Platz bleiben |
| ☐ etwas anderes: | |

Das hilft mir dabei:

- | | |
|--|--|
| ☐ eine Pause machen | ☐ mit jemandem sprechen |
| ☐ tief durchatmen | ☐ ein Zeichen geben |
| ☐ etwas anderes: | |

5. Vereinbarung: (Füllen wir zusammen aus)

Unterschrift Schüler/in:

Unterschrift Lehrkraft: