

vor dem unterricht

Sag Guten Morgen, Hallo oder Hi, wenn du in die Schule kommst. Über ein Lächeln freuen sich auch alle.

Logge dich beim Empfang ein, dann wissen wir, wer fehlt. Wenn du mal nicht kommen kannst, sag Bescheid, damit sich keiner Sorgen macht.

Gib dein Handy vor Kursbeginn bei dem/der Dozenten:in ab - miteinander reden ist doch eh viel schöner.

Mach dich fertig – Trainingsklamotten anziehen, Haare wegbinden, auf Toilette gehen. Tu alles, was du brauchst, um startklar für den Unterricht zu sein.

Sei pünktlich – Plane die Zeit ein, die du brauchst, um zum Probenbeginn fertig zu sein.

Sei vorbereitet – Schau dir noch mal kurz den Text/die Noten an, wärme deinen Körper etwas auf, atme noch mal durch, finde deine Konzentration.

während des unterrichts

Sei achtsam und respektvoll...

... **mit dir selbst** – Finde deine Grenzen heraus und überwinde sie. Es ist nicht schlimm, wenn du mal einen schlechten Tag hast und Dinge nicht sofort kannst. Probiere es einfach morgen noch einmal.

... **mit anderen** – Behandle andere, wie du selbst gerne behandelt werden möchtest.

... **mit deiner Umwelt** – halte dein Umfeld ordentlich und gehe pfleglich mit den Dingen um.

Sharing is caring: Hilf und teile, wenn es nötig ist oder einfach nur, weil gemeinsam Dinge tun und erleben noch mehr Spaß macht.

Vergiss nie zu lachen – mit einem Lächeln geht so vieles leichter.

nach dem unterricht

Bedanke dich bei deinen Dozent:innen, Kollegen:innen, Mitschüler:innen und bei dir selbst für dein Training.

Hilf schnell beim Aufräumen – Matten und Mappen weg, Müll in den Eimer, Hocker und Stühle abbauen... Gemeinsam ist es keine große Sache.

Vergewissere dich, dass du nichts liegen gelassen hast. Es wäre doch schade, wenn du deine Lieblingsjacke verlierst.

Sei stolz auf dein Können! Sag: Auf Wiedersehen und bis zum nächsten Mal.