

Sich selbst regulieren:
lernen mit dem guten
Gefühl

Claudia Völkening

Sich selbst regulieren

Mit dem guten Gefühl zur Handlung -
so haben Lerntechniken eine Chance.



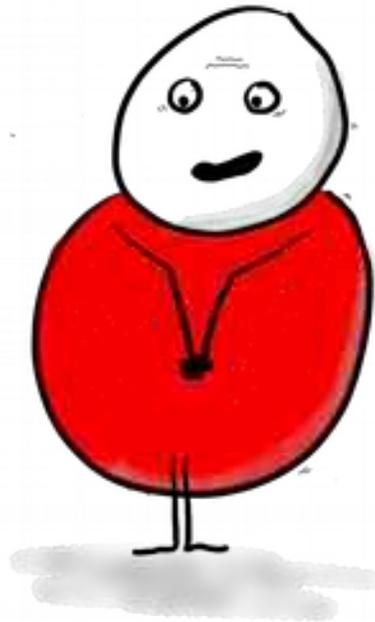
- ▶ Hochbegabung und Gefühle
- ▶ Eine Person – zwei Systeme
- ▶ Gefühle steuern den Alltag
- ▶ Der Weg zum Ziel

Hochbegabung – 1. Klasse



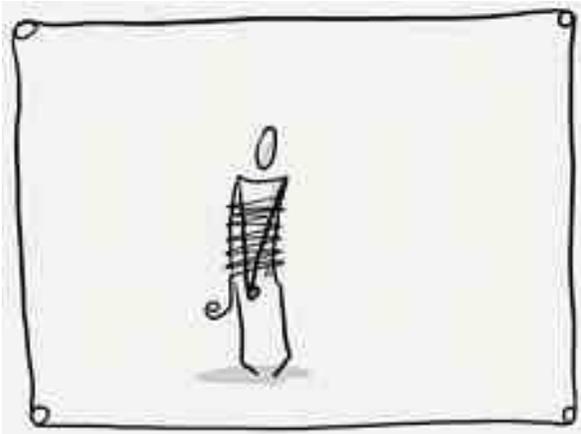
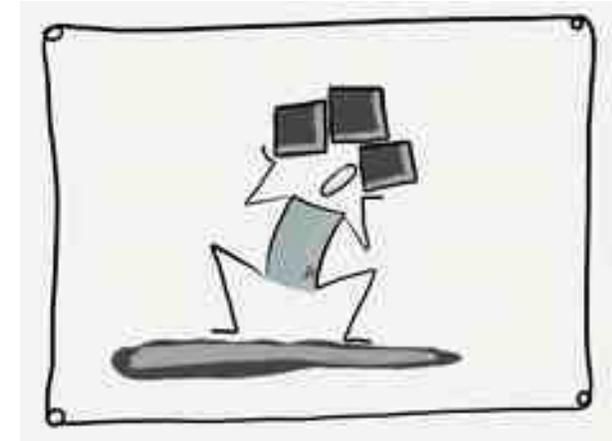
- ... hat Auswirkungen auf:
- ▶ Freundschaften
 - ▶ Aufgabe
 - ▶ Gefühle und Erfahrung

Meine Stimmung

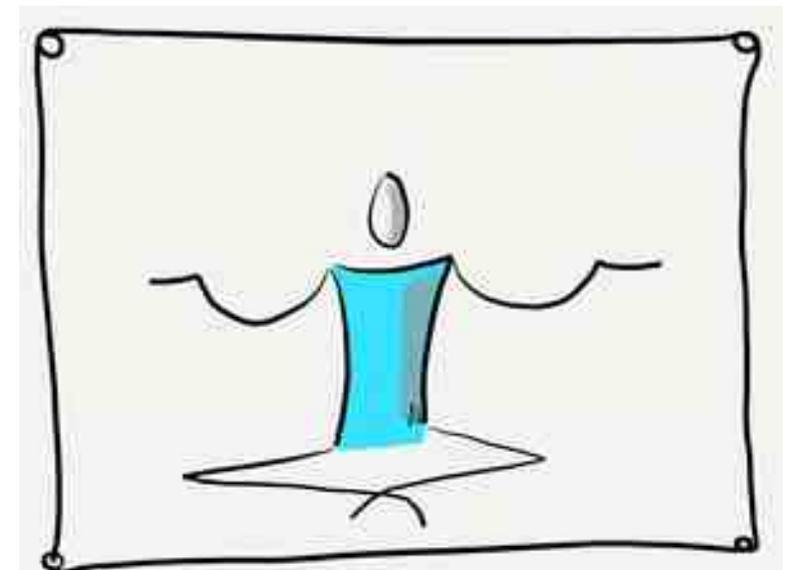
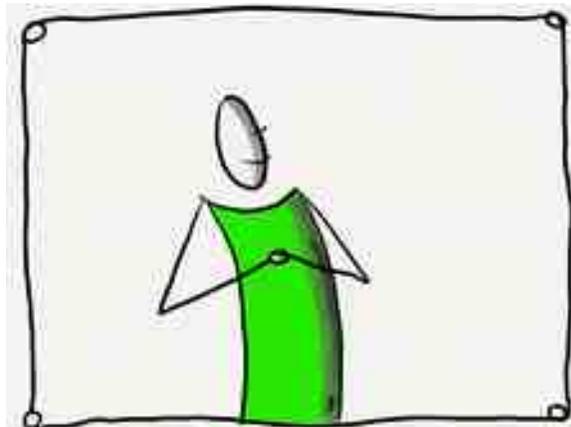
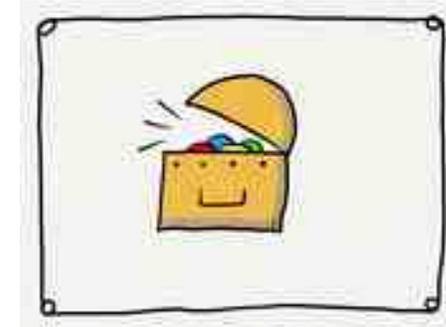
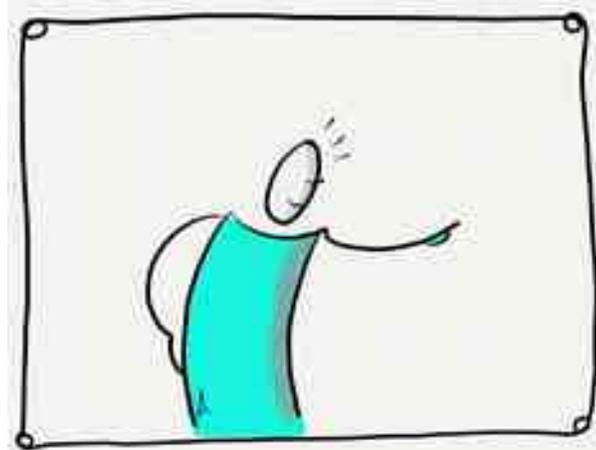


... bestimmt den Tag!?

Gefühle - negativ



Unterstützung für die Handlung



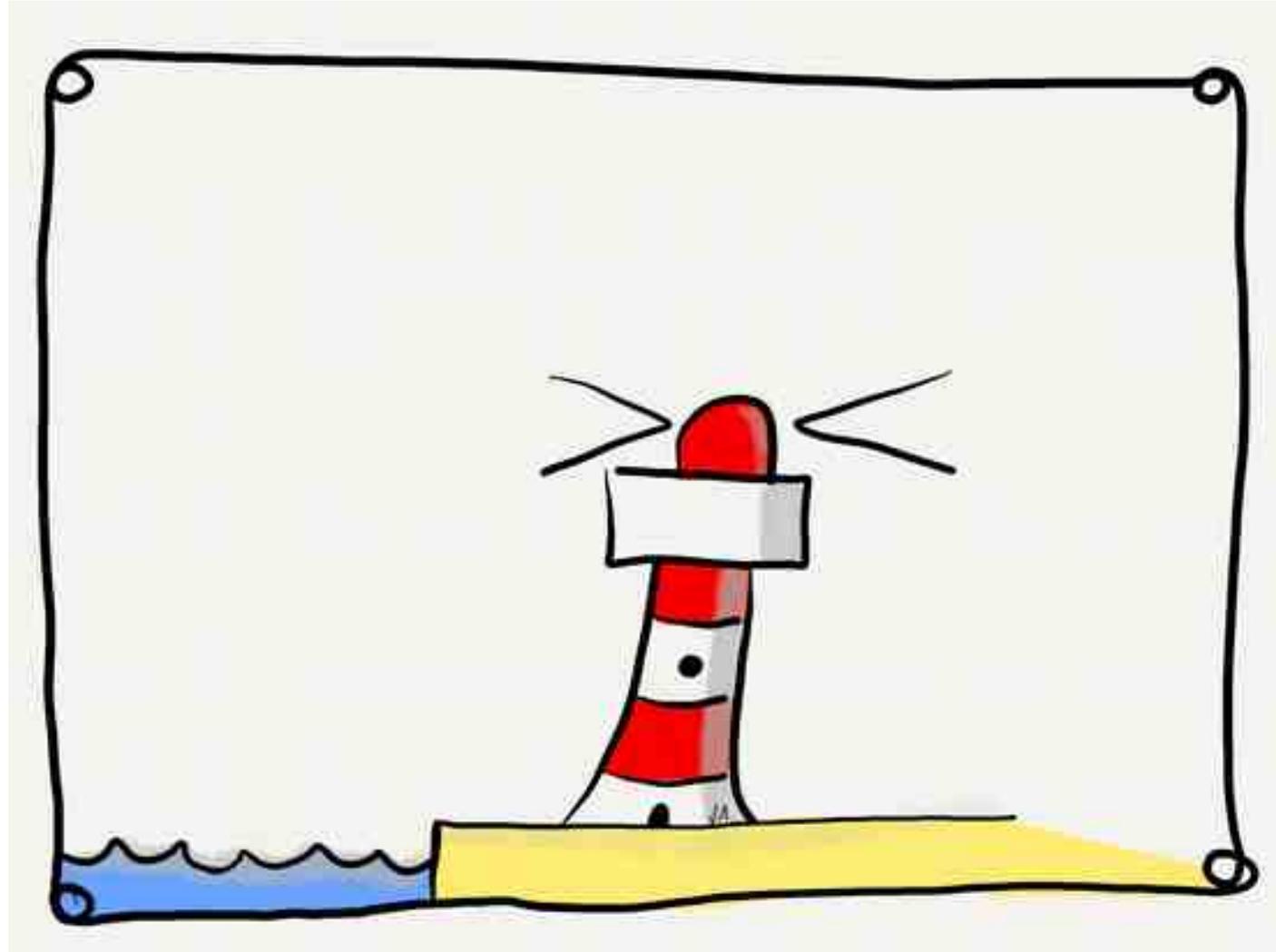
Du brauchst das Gefühl...



Eigene Gefühle wahrnehmen



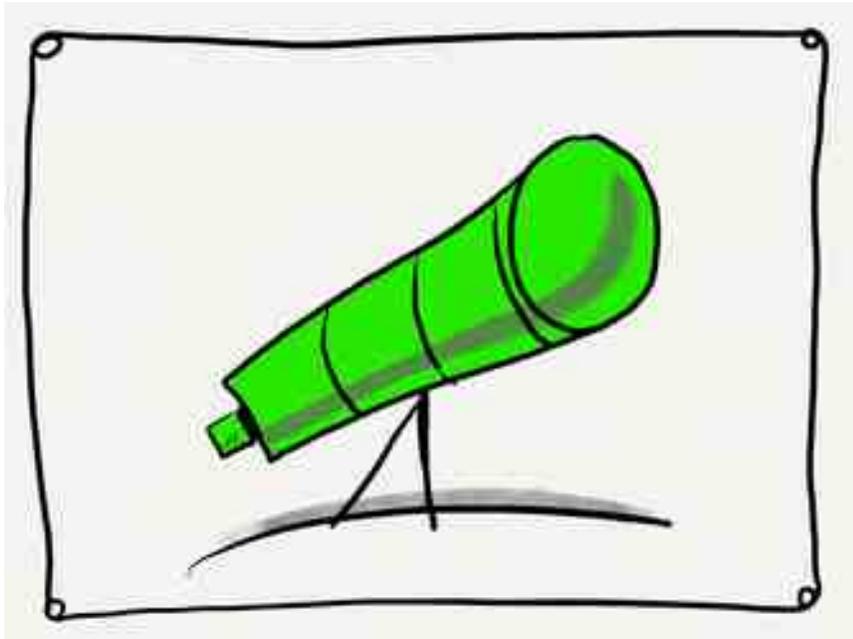
Ein Ziel...



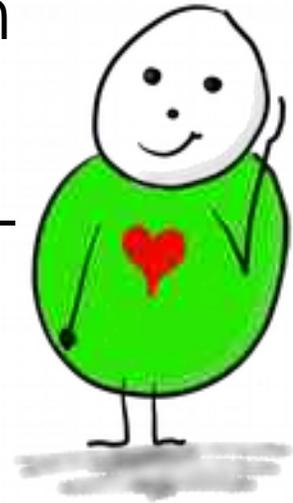
Ziel und Gefühl



Wie erreiche ich Ziele?



- ▶ Körperempfindungen wahrnehmen
 - ▶ Gefühle als Frühwarnsystem
 - ▶ Bedürfnisse kennen und nutzen
 - ▶ Ziel ist unter eigener Kontrolle
-
- ▶ Bild unterstützt das Ziel



Wie komme ich da hin?



Herzlichen Dank!

BegabungsBLICK **Claudia Völkening**

claudia.voelkening@begabungsblick.de

www.begabungsblick.de

Dienstag Vormittag: 0176 420 20 333

<https://www.instagram.com/claudiavoelkening/>

<https://www.facebook.com/BegabungsblickClaudiaVoelkening>