

Launometer bzw. Stressbarometer

Drucke Dir die Vorlagen aus und entscheide, welche Dir heute gut helfen könnte. Lege einen kleinen Stein, einen Knopf, eine Spielfigur oder irgendetwas, das Dir gut gefällt, auf die Skala.

➤ **Wo stehst Du und wo möchtest Du hin? Wie gelingt Dir das?**

Wichtig: Lege zuerst fest, was 1 und 10 bedeutet, wie zum Beispiel:

1 = mir geht's nicht so gut

10 = mir geht's sehr gut

1 = ich empfinde keinen Stress

10 = ich empfinde sehr viel Stress

1 = ich mache mir keine Sorgen

10 = ich mache mir große Sorgen



A vertical scale bar with a light green-to-white gradient. The numbers 1 through 10 are written vertically from bottom to top.



A vertical scale bar with a light green-to-white gradient. At the top is a green smiley face, and at the bottom is a red frowny face.

Hier kannst du dein ganz
persönliches Launometer
gestalten!



An empty vertical scale bar with a white-to-light green gradient, intended for personalization.