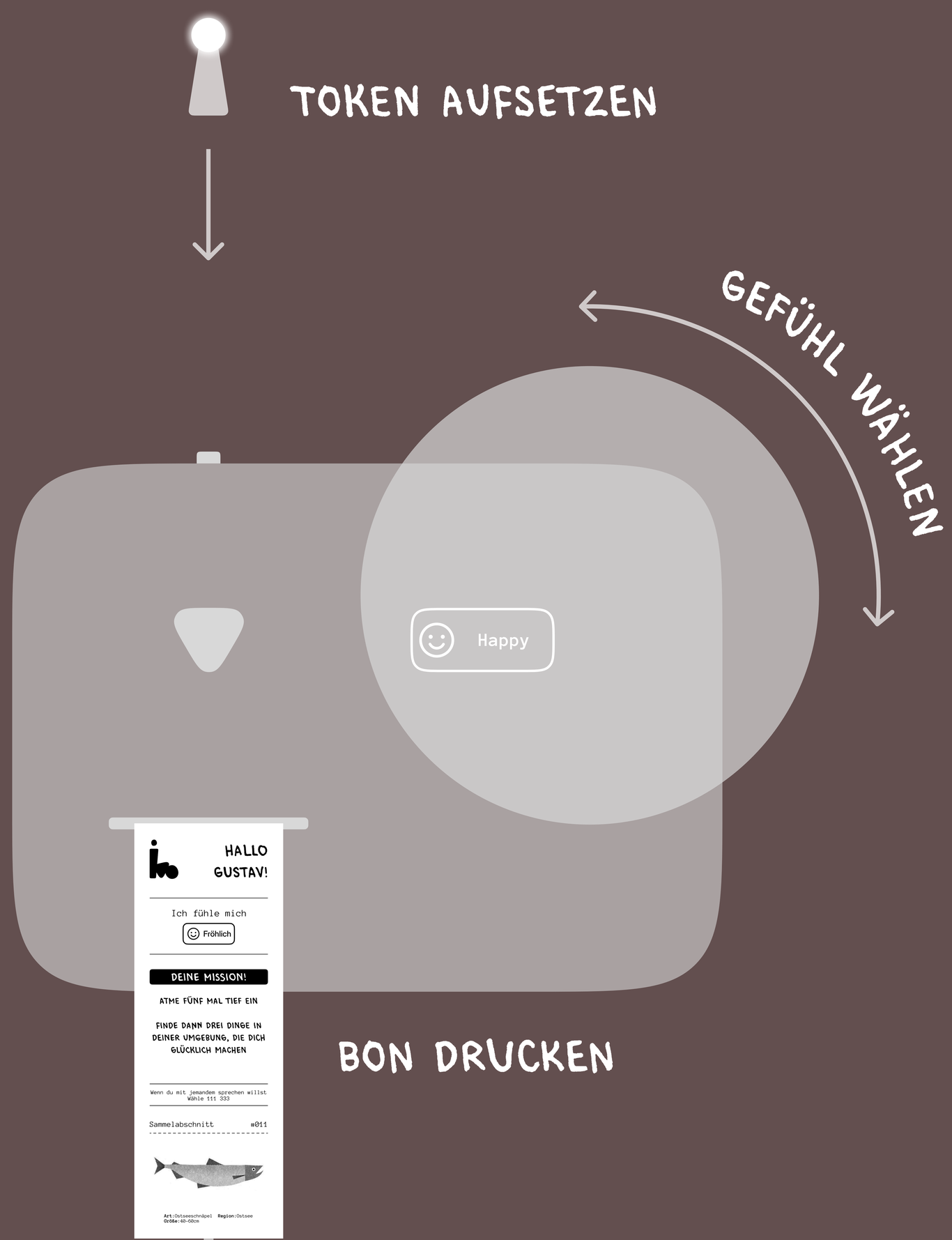
EIN KLEINES RITUAL FÜR DEN SCHULTAG

Die Check-in-Station schafft einen freiwilligen Anlaufpunkt im Schulalltag, an dem das eigene Befinden für einen kurzen Moment bewusst wahrgenommen werden kann. Über den persönlichen Token wird eingecheckt, anschließend wird eines von sechs Gefühlen ausgewählt. Daraufhin wird eine kurze, auf die Stimmung abgestimmte Mission ausgegeben. Der Bon begleitet durch einen kleinen Handlungsimpuls in den Tag und wird durch einen abtrennbaren Sammelabschnitt ergänzt.



6 BASISEMOTIONEN

- Happy
- Sad
- Worried
- Excited
- Angry
- Confused

GEWÄHLTE EMOTION

Zu Beginn wird ausgewählt, welches der sechs Gefühle der aktuellen Stimmung am nächsten kommt. Die Auswahl orientiert sich an grundlegenden Emotionen nach Paul Ekman und dient als kurzer Check-in: **Wie fühle ich mich gerade?**

HANDLUNGSIMPULS

Passend zum ausgewählten Gefühl wird eine kurze persönliche Mission ausgegeben. Die kleinen Übungen können direkt im Schulalltag durchgeführt werden und sollen dabei unterstützen, das eigene Gefühl bewusst wahrzunehmen, zu regulieren oder positiv zu bestärken.

ANLAUFSTELLE

Manchmal reicht eine kleine Mission nicht aus. Deshalb wird auf jedem Bon auf eine unabhängige Anlaufstelle hingewiesen. So wird sichtbar gemacht: Wenn mich etwas länger beschäftigt, kann ich darüber sprechen und Unterstützung finden.

SAMMELABSCHNITT

Jeder Bon endet mit einem abtrennbaren Sammelstück. Darauf wird eine bedrohte Tier- oder Pflanzenart vorgestellt. Unterschiedliche Motive und Serien machen jeden Besuch ein wenig überraschend und verbinden das tägliche Ritual mit neuem Wissen.

CHECK-IN. GEFÜHL WÄHLEN. MISSION ZIEHEN. ENTDECKEN. SAMMELN.

STARK