

Berufsbildende Schulen Winsen (Luhe)

meine Schule

BBS
Winsen (Luhe)

bunt, vielfältig & KOMPETENT

Mentoring Logbuch

von

Berufliches Gymnasium

Willkommen auf deinem Weg

Dieses Logbuch soll dich auf deinem Weg an unserer Schule begleiten und unterstützen.

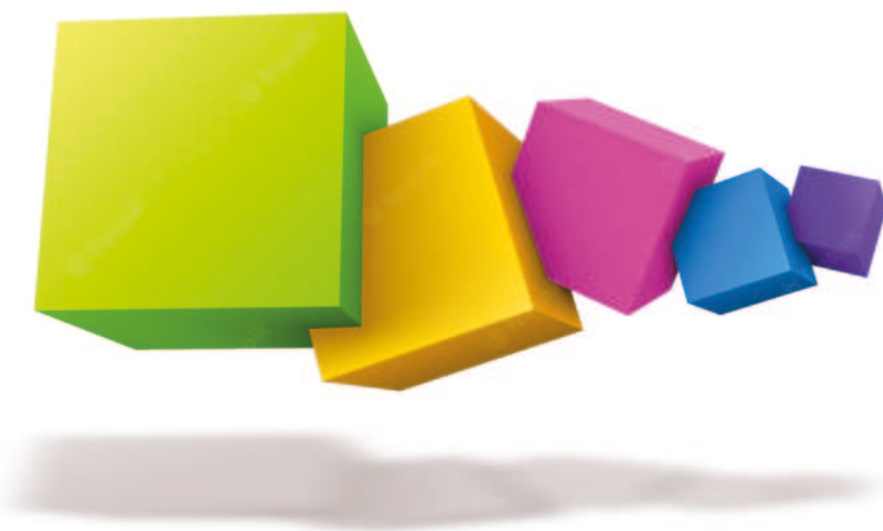
Es hilft dir, dein Lernen kritisch zu hinterfragen und besser zu verstehen. Es dient auch dazu, deine Stärken und Schwächen beim Lernen sichtbar zu machen.

Warum solltest du das wollen? Weil du nur dann deine Stärken und Schwächen gezielt auf dem Weg zum Abitur nutzen kannst, wenn du sie kennst.

Das Logbuch begleitet dich auch bei den Mentoring-Gesprächen. Nutze es zur Vorbereitung, um deine aktuelle Schulsituation zu veranschaulichen (Gesprächsideen) und dir deine Erfolge kontinuierlich sichtbar zu machen.

Wenn du möchtest, kannst du die Vordrucke zum Protokollieren deiner Mentoring-Gespräche nutzen. Fühle dich frei, eigene Gedanken und Inhalte in dieses Logbuch mit einfließen zu lassen. Dabei bleibt immer alles in deiner Hand.

Wir Mentorinnen und Mentoren unterstützen dich gerne auf deinem Weg.



Meine Gesprächstermine

Gespräch 1

am

um

Gespräch 2

am

um

Gespräch 3

am

um

Gespräch 4

am

um

Gespräch 5

am

um

Gespräch 6

am

um

Gespräch 7

am

um

Gespräch 8

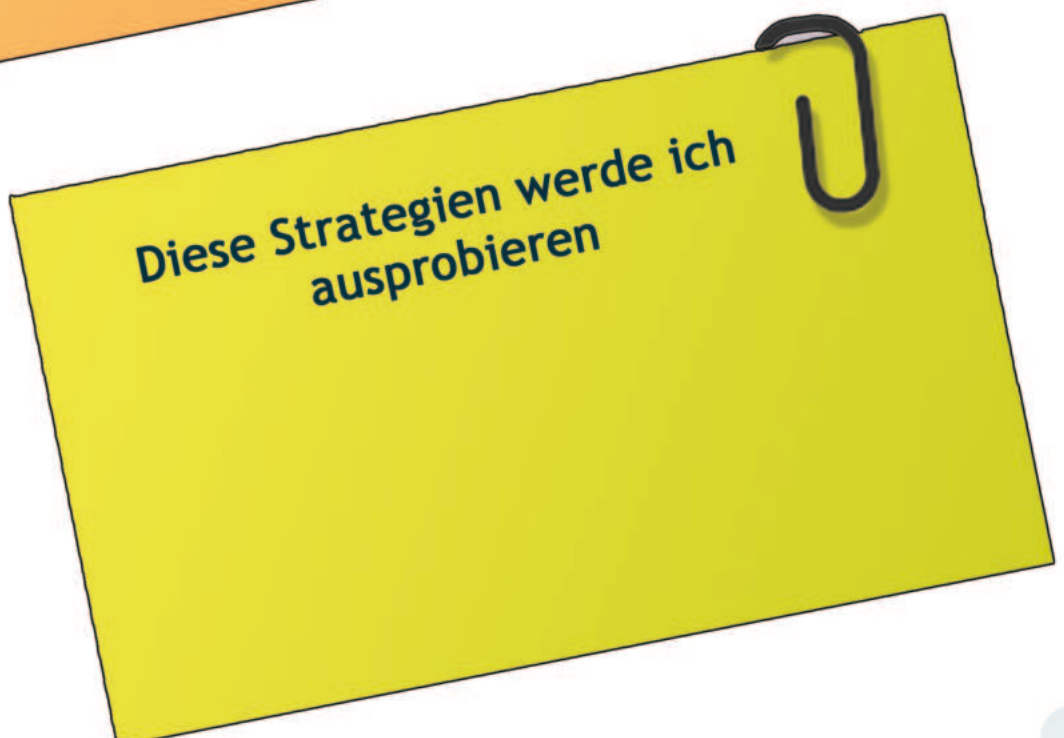
am

um

Überblick über das Logbuch

Meine Gesprächstermine	2
Mein Lernen	4
Meine Starkmacher	5
Meine Ablenker	6
Eigenreflexion	7
Mein Weg zum Abitur - Die wichtigsten Meilensteine	8
Gesprächsanliegen	9-23
Rückblick zum letzten Gespräch	10-24
Informationen zu Cybermobbing und Mobbing	25-26
Protokolle zu den Gesprächen 1-8	27-34
Platz für Notizen	35-37
Hilfsangebote	38
Entdecke mehr Möglichkeiten	39
Meine Schatzkiste	40
Meine Energiespender und -fresser	41
Mein Glückstagebuch	42
Mein persönlicher Anker	43
Abschlussreflexion	44

Mein Lernen



Meine Starkmacher



Meine Ablenker

Das hindert mich



Das frisst meine Zeit



Das nervt mich



Eigenreflexion

Das tragen meine starken Schultern



Das beschäftigt meine Gedanken



Das geht mir leicht von der Hand



Hier bekomme ich helfende Hände



Meine nächster Schritt ist



Meine Stärke ist



Mein Bauch rät mir



Darüber stolpere ich manchmal



Das ist mir wichtig / Daran hängt mein Herz



Das gibt es noch zu sagen

Mein Weg zum Abitur

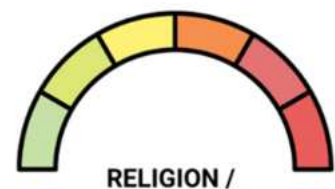
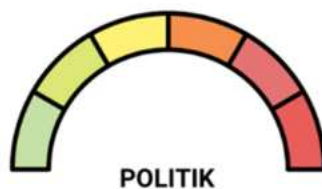
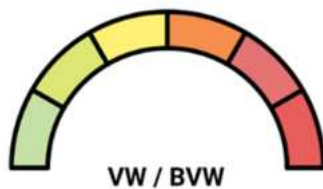
Die wichtigsten Meilensteine



Gesprächsanliegen

Datum:	Mentee	Mentor/Mentorin
Anzahl der Fehlstunden/ Probleme mit Fehlzeiten		
Schwierigkeiten im Distanzunterricht		
sonstige Themen		

Meine momentane Situation in den Fächern (Veranschauliche deine Situation mit einer Tachonadel)



Rückblick zum letzten Gespräch

Darauf bin ich stolz

Seit dem letzten Gespräch ist mir gut
gelingen...

Diese Ziele aus dem
letzten Gespräch habe ich
erreicht

Darum ist es mit gut gelungen...

Das hat nicht geklappt...

Der Grund ist...

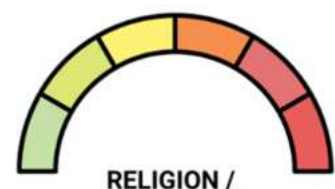
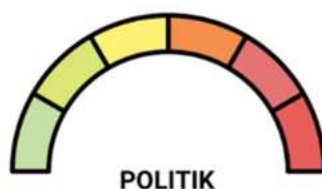
Hilfe habe ich bei/von
bekommen

Das möchte ich
heute an-/besprechen

Gesprächsanliegen

Datum:	Mentee	Mentor/Mentorin
Anzahl der Fehlstunden/ Probleme mit Fehlzeiten		
Schwierigkeiten im Distanzunterricht		
sonstige Themen		

Meine momentane Situation in den Fächern (Veranschauliche deine Situation mit einer Tachonadel)



Rückblick zum letzten Gespräch

Darauf bin ich stolz

Seit dem letzten Gespräch ist mir gut
gelingen...

Diese Ziele aus dem
letzten Gespräch habe ich
erreicht

Darum ist es mit gut gelungen...

Das hat nicht geklappt...

Der Grund ist...

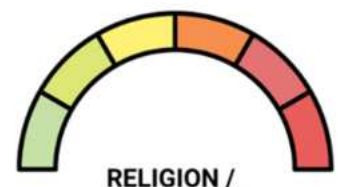
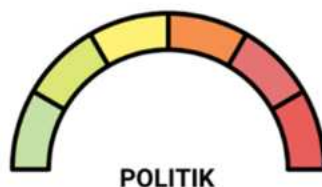
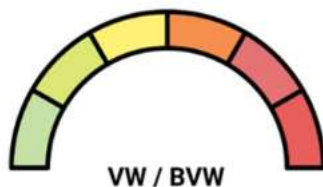
Hilfe habe ich bei/von
bekommen

Das möchte ich
heute an-/besprechen

Gesprächsanliegen

Datum:	Mentee	Mentor/Mentorin
Anzahl der Fehlstunden/ Probleme mit Fehlzeiten		
Schwierigkeiten im Distanzunterricht		
sonstige Themen		

Meine momentane Situation in den Fächern (Veranschauliche deine Situation mit einer Tachonadel)



Rückblick zum letzten Gespräch

Darauf bin ich stolz

Seit dem letzten Gespräch ist mir gut gelungen...

Diese Ziele aus dem letzten Gespräch habe ich erreicht

Darum ist es mit gut gelungen...

Das hat nicht geklappt...

Der Grund ist...

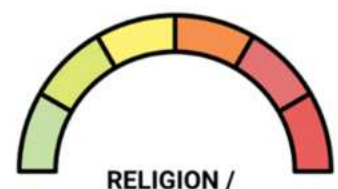
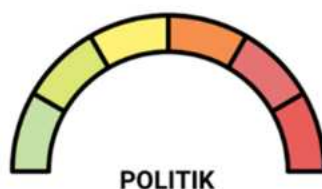
Hilfe habe ich bei/von bekommen

Das möchte ich heute an-/besprechen

Gesprächsanliegen

Datum:	Mentee	Mentor/Mentorin
Anzahl der Fehlstunden/ Probleme mit Fehlzeiten		
Schwierigkeiten im Distanzunterricht		
sonstige Themen		

Meine momentane Situation in den Fächern (Veranschauliche deine Situation mit einer Tachonadel)



Rückblick zum letzten Gespräch

Darauf bin ich stolz

Seit dem letzten Gespräch ist mir gut gelungen...

Diese Ziele aus dem letzten Gespräch habe ich erreicht

Darum ist es mit gut gelungen...

Das hat nicht geklappt...

Der Grund ist...

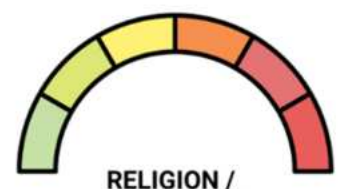
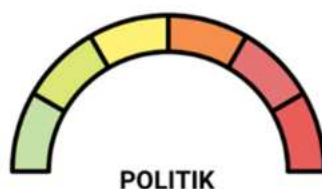
Hilfe habe ich bei/von bekommen

Das möchte ich heute an-/besprechen

Gesprächsanliegen

Datum:	Mentee	Mentor/Mentorin
Anzahl der Fehlstunden/ Probleme mit Fehlzeiten		
Schwierigkeiten im Distanzunterricht		
sonstige Themen		

Meine momentane Situation in den Fächern (Veranschauliche deine Situation mit einer Tachonadel)



Rückblick zum letzten Gespräch

Darauf bin ich stolz

Seit dem letzten Gespräch ist mir gut gelungen...

Diese Ziele aus dem letzten Gespräch habe ich erreicht

Darum ist es mit gut gelungen...

Das hat nicht geklappt...

Der Grund ist...

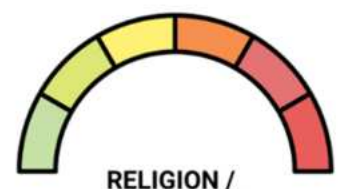
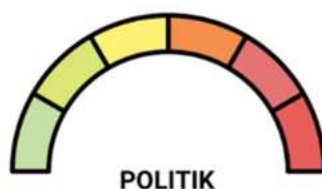
Hilfe habe ich bei/von bekommen

Das möchte ich heute an-/besprechen

Gesprächsanliegen

Datum:	Mentee	Mentor/Mentorin
Anzahl der Fehlstunden/ Probleme mit Fehlzeiten		
Schwierigkeiten im Distanzunterricht		
sonstige Themen		

Meine momentane Situation in den Fächern (Veranschauliche deine Situation mit einer Tachonadel)



Rückblick zum letzten Gespräch

Darauf bin ich stolz

Seit dem letzten Gespräch ist mir gut gelungen...

Diese Ziele aus dem letzten Gespräch habe ich erreicht

Darum ist es mit gut gelungen...

Das hat nicht geklappt...

Der Grund ist...

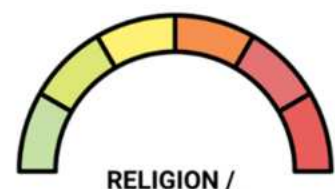
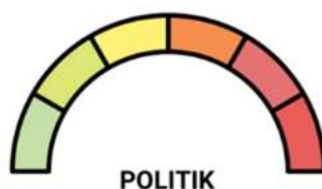
Hilfe habe ich bei/von bekommen

Das möchte ich heute an-/besprechen

Gesprächsanliegen

Datum:	Mentee	Mentor/Mentorin
Anzahl der Fehlstunden/ Probleme mit Fehlzeiten		
Schwierigkeiten im Distanzunterricht		
sonstige Themen		

Meine momentane Situation in den Fächern (Veranschauliche deine Situation mit einer Tachonadel)



Rückblick zum letzten Gespräch

Darauf bin ich stolz

Seit dem letzten Gespräch ist mir gut
gelingen...

Diese Ziele aus dem
letzten Gespräch habe ich
erreicht

Darum ist es mit gut gelungen...

Das hat nicht geklappt...

Der Grund ist...

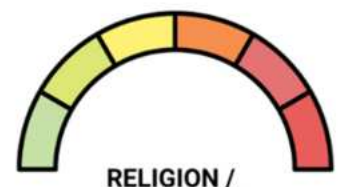
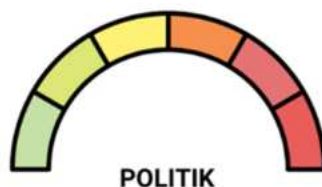
Hilfe habe ich bei/von
bekommen

Das möchte ich
heute an-/besprechen

Gesprächsanliegen

Datum:	Mentee	Mentor/Mentorin
Anzahl der Fehlstunden/ Probleme mit Fehlzeiten		
Schwierigkeiten im Distanzunterricht		
sonstige Themen		

Meine momentane Situation in den Fächern (Veranschauliche deine Situation mit einer Tachonadel)



Rückblick zum letzten Gespräch

Darauf bin ich stolz

Seit dem letzten Gespräch ist mir gut gelungen...

Diese Ziele aus dem letzten Gespräch habe ich erreicht

Darum ist es mit gut gelungen...

Das hat nicht geklappt...

Der Grund ist...

Hilfe habe ich bei/von bekommen

Das möchte ich heute an-/besprechen

Was falsch mit dir
Du bist fett und hässlich
Alle hassen dich 08:56
Merks du's nich 08:57
will dich hier 08:57
08:58

Cybermobbing - Was ist das?

Unter Cybermobbing oder Cyberbullying versteht man die Beleidigung, Bedrohung, Bloßstellung oder Belästigung von Personen mithilfe von Kommunikationsmedien, beispielsweise über Smartphones, E-Mails, Websites, Foren, Chats und Communities.



Was kann ich tun?

Pass auf welche Informationen du online teilst. Alles was du online machst bleibt für immer im Internet vorhanden. Immer zwei Mal denken, bevor du etwas postest!

- Vertraue dich deinen Liebsten an.
- Sammle Beweise und entferne dich von deinen Mobbern.
- Melde dich bei der Polizei.
- Melde Beleidigungen, Hass-Postings und gemeine Bilder direkt in den Netzwerken, in denen sie auftauchen.

Reagiere nicht auf Provokationen!



Wo finde ich Hilfe?

An den BBS- Winsen:

Präventions- und Interventionsteam PIT:
pit@bbswinsen.de

Schulsozialarbeit:
j.baumann@bbswinsen.de oder
d.schuett@bbswinsen.de

Beratungslehrer/in
beratungslehrkraefte@bbswinsen.de

Cyber Mobbing Erste Hilfe App



Online-Hilfe:

Hole dir anonym Rat, z. B. über das Beratungsteam von Jugendlichen auf www.juuuport.de

Hier findest du telefonischen Rat und Hilfestellungen:



NUMMER-GEGEN-KUMMER: 116111

NEIN zu

DE **M** ÜTIGUNG

BEDR **O** HUNGEN

SCHU **B** SEN

Ü **B** ERGEHEN

BELEID **I** GEN

HÄ **N** SELN

SCHLA **G** EN



Hilfsangebote der BBS Winsen Luhe

Präventions- und Interventionsteam:

pit@bbswinsen.de

Beratungslehrer/in:

beratungslehrkraefte@bbswinsen.de

Schulsozialarbeit:

l.baumann@bbswinsen.de und d.schuetz@bbswinsen.de



<https://www.bbs-winsen.de/kontakt/beratung/>

Protokoll zu Gespräch 1

Datum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis
-------	-------------	-------------

Schwerpunkt/Thema/Anliegen

Grid area for notes under Schwerpunkt/Thema/Anliegen.

Ziel/Vereinbarung

Grid area for notes under Ziel/Vereinbarung.

Nächster Termin

Grid area for notes under Nächster Termin.

Aufgabe zum nächsten Termin

Grid area for notes under Aufgabe zum nächsten Termin.

Protokoll zu Gespräch 1

Datum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis
-------	-------------	-------------

Schwerpunkt/Thema/Anliegen

Grid area for notes under Schwerpunkt/Thema/Anliegen.

Ziel/Vereinbarung

Grid area for notes under Ziel/Vereinbarung.

Nächster Termin

Grid area for notes under Nächster Termin.

Aufgabe zum nächsten Termin

Grid area for notes under Aufgabe zum nächsten Termin.

Protokoll zu Gespräch 1

Datum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis
-------	-------------	-------------

Schwerpunkt/Thema/Anliegen

Grid area for notes under 'Schwerpunkt/Thema/Anliegen'

Ziel/Vereinbarung

Grid area for notes under 'Ziel/Vereinbarung'

Nächster Termin

Grid area for notes under 'Nächster Termin'

Aufgabe zum nächsten Termin

Grid area for notes under 'Aufgabe zum nächsten Termin'

Protokoll zu Gespräch 1

Datum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis
-------	-------------	-------------

Schwerpunkt/Thema/Anliegen

Grid area for notes under Schwerpunkt/Thema/Anliegen.

Ziel/Vereinbarung

Grid area for notes under Ziel/Vereinbarung.

Nächster Termin

Grid area for notes under Nächster Termin.

Aufgabe zum nächsten Termin

Grid area for notes under Aufgabe zum nächsten Termin.

Protokoll zu Gespräch 1

Datum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis
-------	-------------	-------------

Schwerpunkt/Thema/Anliegen

Grid area for notes under 'Schwerpunkt/Thema/Anliegen'

Ziel/Vereinbarung

Grid area for notes under 'Ziel/Vereinbarung'

Nächster Termin

Grid area for notes under 'Nächster Termin'

Aufgabe zum nächsten Termin

Grid area for notes under 'Aufgabe zum nächsten Termin'

Protokoll zu Gespräch 1

Datum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis
-------	-------------	-------------

Schwerpunkt/Thema/Anliegen

Grid area for notes under Schwerpunkt/Thema/Anliegen.

Ziel/Vereinbarung

Grid area for notes under Ziel/Vereinbarung.

Nächster Termin

Grid area for notes under Nächster Termin.

Aufgabe zum nächsten Termin

Grid area for notes under Aufgabe zum nächsten Termin.

Protokoll zu Gespräch 1

Datum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis
-------	-------------	-------------

Schwerpunkt/Thema/Anliegen

Grid area for notes under Schwerpunkt/Thema/Anliegen.

Ziel/Vereinbarung

Grid area for notes under Ziel/Vereinbarung.

Nächster Termin

Grid area for notes under Nächster Termin.

Aufgabe zum nächsten Termin

Grid area for notes under Aufgabe zum nächsten Termin.

Protokoll zu Gespräch 1

Datum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis
-------	-------------	-------------

Schwerpunkt/Thema/Anliegen

Grid area for notes under 'Schwerpunkt/Thema/Anliegen'

Ziel/Vereinbarung

Grid area for notes under 'Ziel/Vereinbarung'

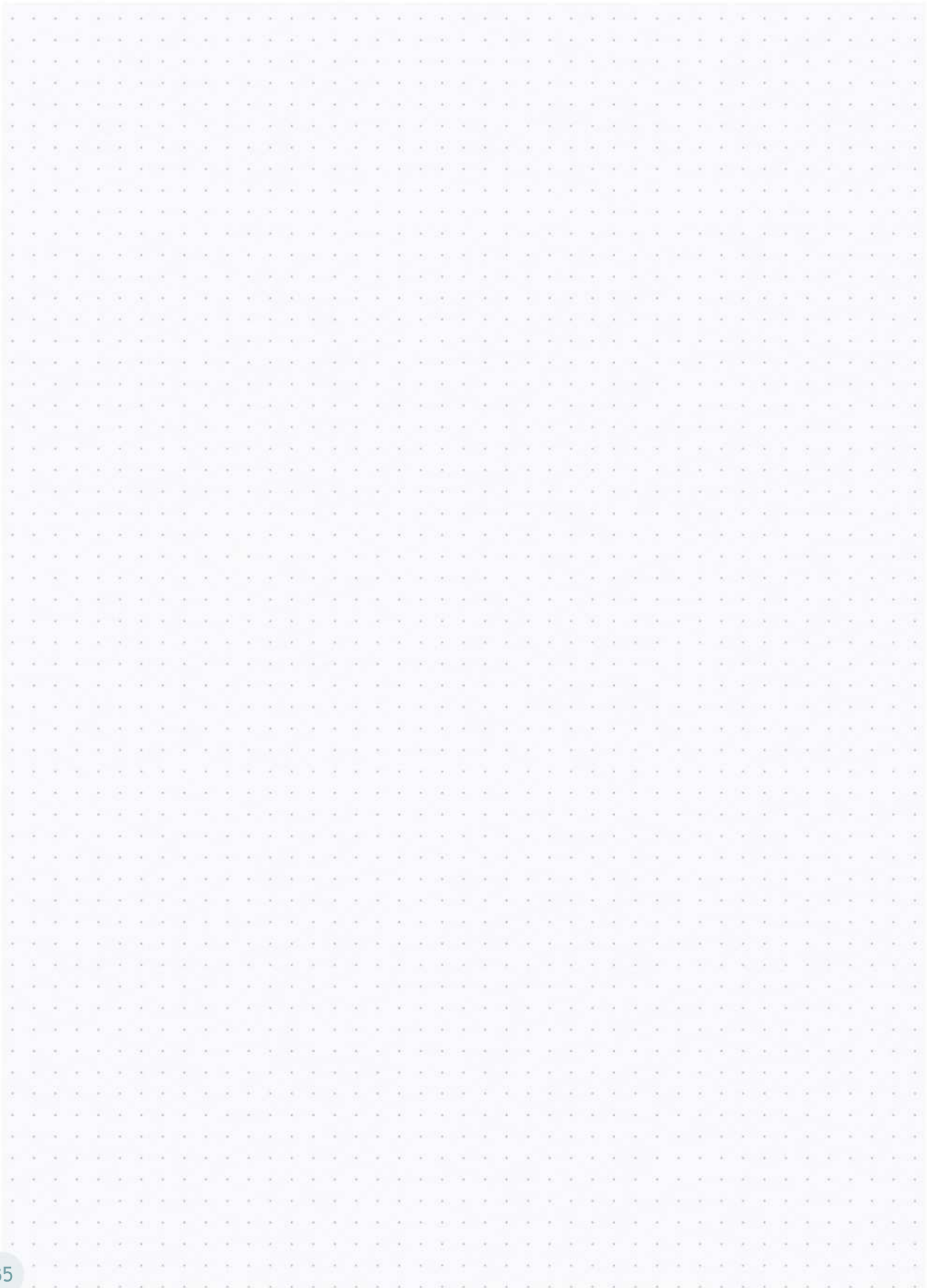
Nächster Termin

Grid area for notes under 'Nächster Termin'

Aufgabe zum nächsten Termin

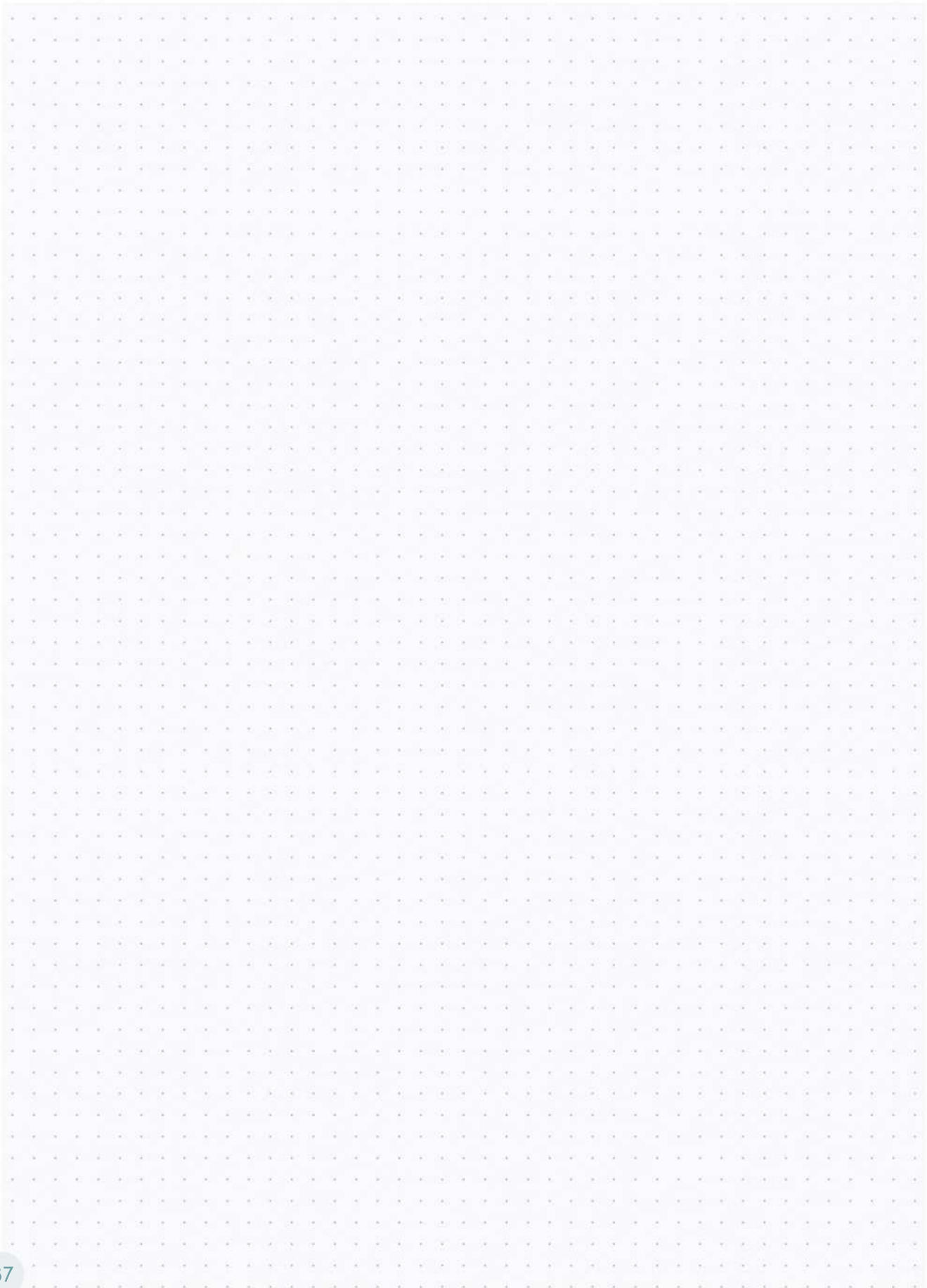
Grid area for notes under 'Aufgabe zum nächsten Termin'

Platz für Notizen



Platz für Notizen

Platz für Notizen



Hilfsangebote

Manchmal läuft es im Leben einfach nicht rund. Solltest du dich in einer schwierigen Situation befinden, in der du Hilfe brauchst, kannst du unsere Beratungsangebote in Anspruch nehmen.

www.bbs-winsen.de/kontakt/beratung



Hier findest du Informationen über

- Beratungslehrkräfte
- Inklusion
- Mediation
- Präventions- und InterventionsTeam (PIT)
- Schulsozialarbeit
- Coaching
- Schulseelsorge
- Schulpastor
- außerschulische Hilfsangebote

Entdecke mehr Möglichkeiten

Finde mit den folgenden Tipps zu deiner Lern-Life-Balance

Hinter dem QR-Code findest du acht nützliche Lernstrategien.



Hier findest du weiteres Material zu Lernpersönlichkeiten.



Wenn dir mal die Motivation fehlt, schau hier vorbei.



Wenn du kurz vor einer Klausur oder Prüfung stehst, helfen dir vielleicht diese Tipps.



Workshop - Resilienz


Meine Schatzkiste



Workshop - Resilienz

Meine Energiespender und -fresser

Notiere hier Aufgaben, Gedanken, Aktivitäten, Routinen, Menschen, ... die dir Energie geben.



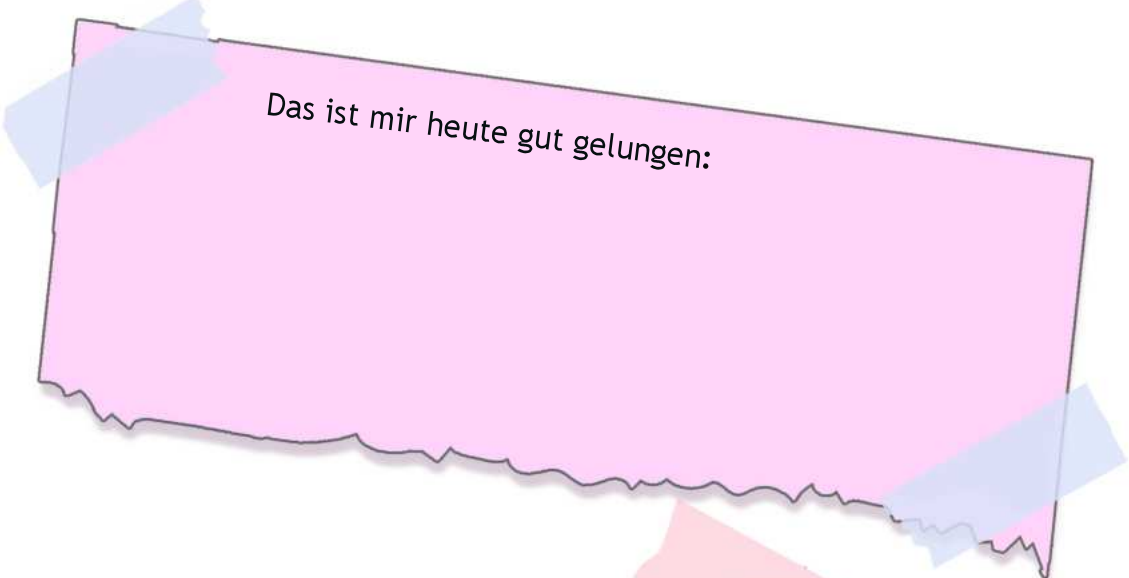
A+	
A+	
A+	
B	
B	
C	
C	
D	
D	
E	
E	
F	
F	
G	
G	

Mein Glückstagebuch

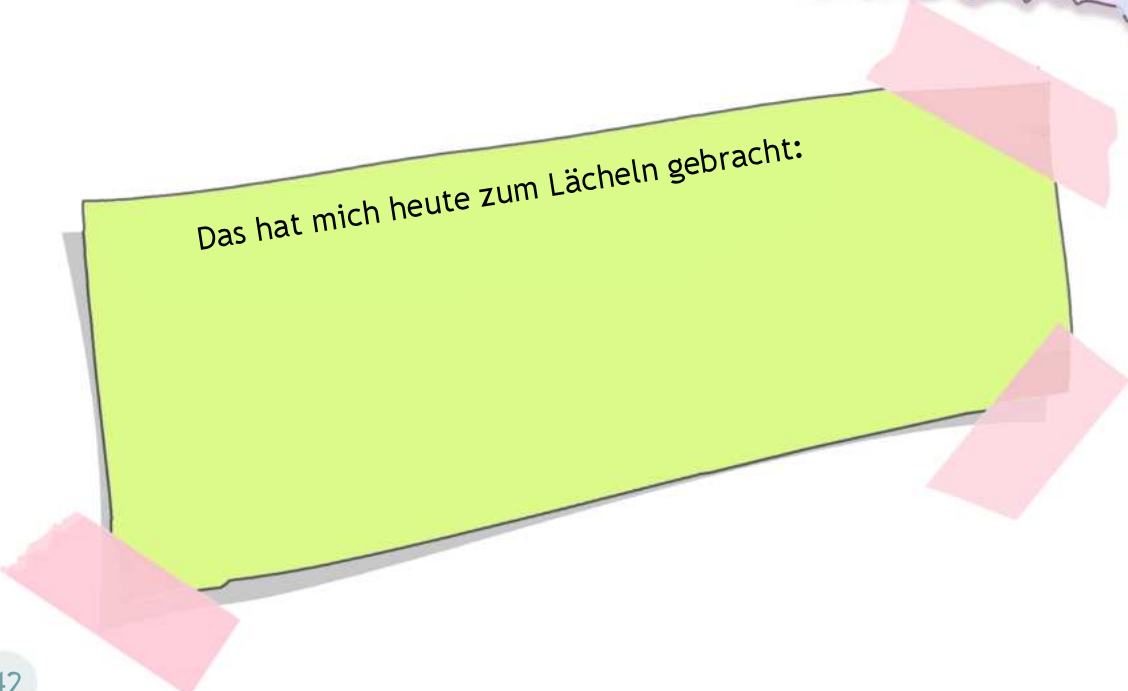
Hierfür bin ich heute dankbar:

A yellow rectangular sticky note with a blue paperclip attached to its top right corner. The text "Hierfür bin ich heute dankbar:" is written in black at the top left.

Das ist mir heute gut gelungen:

A pink rectangular sticky note with a jagged bottom edge, secured with blue tape on the top left and bottom right corners. The text "Das ist mir heute gut gelungen:" is written in black at the top left.

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

A light green rectangular sticky note with a jagged bottom edge, secured with pink tape on the bottom left and bottom right corners. The text "Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:" is written in black at the top left.

Mein ganz persönlicher Anker



Abschlussreflexion

Was würdest du rückblickend auf deinem Weg zum Abitur anders machen?

Was würdest du zukünftigen Schülerinnen und Schülern mitgeben, damit sie leichter zum Abitur kommen?



Mentoring Logbuch - Berufliches Gymnasium BBS Winsen (Luhe)
Bürgerweide 20, 21423 Winsen (Luhe)
www.bbs-winsen.de - fon: 04171 88190