

BALANCE-TIPP

4 x 5



Zielsetzung:

Dieser Balance- Tipp ermöglicht es dir, voll im Hier und Jetzt zu sein und hilft dir eine kurze Auszeit von deinen Gedanken zu nehmen, indem du dich auf deine Umgebung konzentrierst.

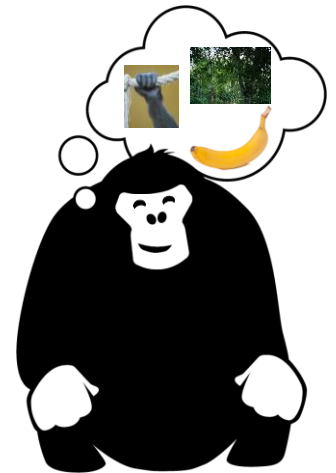


So geht's:

- Mach es dir bequem. Du kannst stehen, sitzen oder liegen.
- Zähle dann 5 Dinge auf, die du gerade siehst.
- Zähle 5 Dinge auf, die du hörst.
- Zähle 5 Dinge auf, die du riechst.
- Zähle 5 Dinge auf, die du fühlen kannst.

Varianten:

- Schreibe die Dinge, die dir in den Sinn kommen auf.
- Tausche dich mit deinen Freund:innen über die Dinge, die dir in den Sinn kommen aus.
- Zeichne die Dinge, die dir in den Sinn kommen auf.



Sozialform: einzeln, in Gruppen

Ort: Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

