

3

FÜR RUHEPHASEN: KLEINE RITUALE FÜR RUHIGE MOMENTE



1. ATEM-ANKER

So geht's: Alle sitzen ruhig.
Eine Hand liegt auf dem Bauch.
Die Lehrkraft zählt leise:
→ 3 Sekunden einatmen
→ 3 Sekunden ausatmen (3–5
Wiederholungen)

Wann: z.B. nach der Pause, vor Tests,
bei Unruhe

2. STILLE MIT ZEICHEN

So geht's:
Die Lehrkraft hebt langsam die Hand.
Wer es sieht, wird still und hebt ebenfalls
die Hand.
Es wird nicht gesprochen, bis alle Hände
oben sind.

Wann: z. B. Übergänge, Gruppen → Plenum



3. MINI-BODYSCAN

So geht's:
Alle schließen (oder senken) die Augen.
Die Lehrkraft sagt ruhig:
„Spür deine Füße ... deine Beine ...
deinen Rücken ... deine Schultern.“

Wann: z.B. nach langen Arbeitsphasen

