

Meine optimale Pausengestaltung

HINWEIS: Drucke dieses Blatt am besten für dich aus und probiere anschließend vieles aus. Schau anschließend für dich, was gut bei dir funktioniert und was zu dir passt. *Schreibe konkret auf, was du in den einzelnen Phasen unternimmst.*

Phase 1: Emotionale Phase (Dauer von ca. 5 Sekunden)

Phase 2: Wegdrücken der Situation (Dauer von ca. 5 Sekunden)

Phase 3: Konzentrationsphase (Dauer von ca. 5 Sekunden)

Phase 4: Rituale (Dauer von ca. 5 Sekunden)
