

# ARBEITSBLATT – AUFGABE 2C

## Meine Ruhe wiederfinden.

Steig die Leiter hoch, um wieder ruhig zu werden.



10. Ich bin ruhig und konzentriert in dem, was ich tue.

.....

9. Ich fange mit dem an, was ich zu tun habe.

.....



8. Ich nehme mir Zeit.

.....

7. Ich sage mir: „Niemand wird mich fressen!“.

.....



6. Ich atme langsam in meinen Bauch ein.

.....

5. Ich verwurzele meine Füße fest im Boden wie ein Baum.

.....



4. Ich schließe meine Augen oder fixiere einen neutralen Punkt.

.....



3. Ich atme unregelmäßig.

.....

2. Ich bin unruhig.

.....



1. Ich habe Angst.

.....