

ARBEITSBLATT – AUFGABE 5C

Gelassen und aufmerksam sein.

Wenn du aufgewühlt, ungeduldig und ganz arg aufgeregt bist, ist es schwierig, gleichzeitig aufmerksam und konzentriert zu bleiben. Steige die Leiter wieder hoch, um entspannt und aufmerksam zu werden.



10. Ich bin entspannt und aufmerksam.

9. Ich frage mich: „Was ist das? Wie macht man das?“



8. Ich gebe mir Zeit, Dinge zu erforschen...

7. Ich lächele. Ich genieße in Ruhe meine Freude.



6. Ich sage mir: „Das ist super!“

5. Ich schließe die Augen und atme tief durch.



4. Ich halte ein. Ich verwurzele mich im Boden wie ein Baum.

3. Ich atme zu schnell.

2. Ich bin aufgewühlt, abgelenkt, unkonzentriert.



1. Ich bin aufgeregt und ungeduldig.

