
THE PAUSE PROJECT

Ideen für weniger Glitzer im Kopf



für zu Hause

Iss ein Stück Schokolade im Schneckentempo.

• • •

Schau einem Teebeutel zu, wie er langsam
das heiße Wasser färbt.

• • •

Schicke jemandem liebe Gedanken.

• • •

Mach eine Pause. Atme 3 mal tief ein und aus.
Lass mit der Ausatmung alle Sorgen davonfliegen.

• • •

Mach dir eine Liste mit 5 Dingen, für die du
heute dankbar bist.

• • •

Wenn du dir die Hände wäschst, dann tu nur das.

• • •

Schau dich im Spiegel an und lächle.

• • •

Mach ein Geschenk, das nichts kostet.



THE PAUSE PROJECT

Ideen für weniger Glitzer im Kopf



Hab nur auf dem Tisch, was du gerade brauchst.
Sieh zu, dass dein Tischnachbar genügend Platz hat .



Richte dich etwas auf, wenn du merkst, dass du vom
Sitzen müde wirst. Stell beide Füße fest auf den Boden.



Iss dein Pausenbrot heute mit allen Sinnen.



Vor dem Test: Mach eine Pause. Richte deinen
Oberkörper auf. Atme 3 mal tief ein & aus. *Du kannst das!*



Achte beim Schreiben darauf, wie schwer der Stift ist &
ob er auf dem Papier kratzt. Lockere deine Finger.



Halte 3 Menschen die Türe auf.



Schau deinen Mitschülern & Lehrern in die Augen.



Schenke mindestens 5 Leuten ein Lächeln.



THE PAUSE PROJECT

Ideen für weniger Glitzer im Kopf



-
-
-
-
-
-
-
-
-

