



Ideen zur Pausengestaltung

Zunächst findest du hier eine Liste mit möglichen Tätigkeiten für kleine Pausen (5-20 Minuten). Du kannst dir die Tätigkeiten markieren, die zu dir passen. Im unteren Teil kannst du dann noch weitere Tätigkeiten ergänzen.

- einen Kaffee oder Tee kochen
- Musik hören
- eine Atemübung machen
- Wäsche aufhängen / falten
- den Müll rausbringen
- kleinen Spaziergang machen
- Musizieren
- die Fingernägel lackieren
- ein paar Yogaübungen machen
- durchs Zimmer tanzen
- Fenster putzen
- ein kurzes Telefonat
- Waschmaschine anstellen
- ein kurzes Nickerchen machen
- kurz auf den Balkon gehen
- Tagträumen
- Essensvorbereitungen treffen
- mobiler Pausenexpress (1 Einheit)
- mich aufs Bett legen & dösen
- einen Apfel klein schneiden
- Spülmaschine ausräumen
- Duschen
- Blumen gießen
- etwas in der Natur beobachten
- Singen
- Zeichnen
- mein Haustier streicheln
- einmal um die Wohnung gehen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____