# Meine Ruheinseln

Lärm macht müde, auch dich. Hier sammelst du, was dir zwischendurch Ruhe schenkt.

## Wann ist es mir heute zu laut geworden?

## Wo finde ich am Tag drei Minuten Stille?

## Geräusche, die mir guttun:

### Drei Minuten für dich

Setz dich hin, beide Füße auf den Boden.

Atme dreimal langsam aus, länger als ein.

Lass die Schultern sinken.

Schau aus dem Fenster und such dir drei Dinge, die du siehst.

## Meine Ruheinsel für morgen:

*Auch Lehrkräfte dürfen leise sein.*