# Ruhig durch den Advent

Die Wochen vor Weihnachten sind voll. Such dir ein paar kleine Pausen aus und kreuz an, was du dir gönnst.

- [ ] eine Tasse Tee ohne Korrekturstapel
- [ ] zehn Minuten Spaziergang im Hellen
- [ ] ein Abend ohne Schulmails
- [ ] Kerze an, Musik an
- [ ] einmal Nein sagen zu einem Zusatztermin
- [ ] Plätzchen kaufen statt backen
- [ ] ein Telefonat mit jemandem, der mir guttut
- [ ] früh ins Bett
- [ ] ein Kapitel in einem Buch, das nichts mit Schule zu tun hat
- [ ] am Wochenende ohne Wecker aufwachen
- [ ] etwas Warmes kochen
- [ ] mich selbst einmal loben

## Meine Lieblingspause in diesem Advent:

## Darauf freue ich mich in den Ferien:

## Ein lieber Satz an mich selbst:

*Du darfst es dir auch schön machen.*

# Ein Satz für die Ferien

Schreib jeder Schülerin und jedem Schüler einen schönen Satz, den sie oder er mit in die Ferien nimmt. Ausschneiden, falten, mitgeben.

Für _____

Schöne Ferien!

Für _____

Schöne Ferien!

Für _____

Schöne Ferien!

Für _____

Schöne Ferien!

Für _____

Schöne Ferien!

Für _____

Schöne Ferien!

*Worte, die durch die Ferien tragen.*