

## Achtsamkeitsübung **Slow it down**

### Einleitung

Als Lehrkraft haben wir oft tausend Dinge auf einmal am Start – noch dazu in einer wahnsinnigen Geschwindigkeit. Das kann auf die Dauer nicht gut für uns sein und sogar unsere Gesundheit gefährden. Wie wäre es, wenn du dir eine Sache vornimmst, die du oft machst, und dabei bewusst einen Gang runterschaltest? So kannst du diese Aktivität viel intensiver genießen und entspannen.

### Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Außer ein wenig Geduld benötigst du für diese Übung nichts.

### Anleitung

Slow it down und lebe den Moment! Egal, was es ist, mache es für etwa fünf bis zehn Minuten langsamer, bewusster und entspannter. Ob du dich nach dem Duschen extra langsam eincremst und dir deine Zähne langsam putzt, ganz in Ruhe etwas in dein Tagebuch schreibst oder mit Achtsamkeit eine Pflanze umtopfst. Was auch immer du machst, nimm den Fuß vom Gaspedal und genieße die Langsamkeit.