



Thema 8: Pause für das Gehirn mit der Cool-Down-Box

Im hektischen Schulalltag bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen – für Lehrkräfte wie für Schüler:innen. Doch kleine Momente der Ruhe sind entscheidend, um die Konzentration zu steigern und den Kopf einmal frei zu bekommen. Eine kurze Pause kann wahre Wunder wirken, und genau dafür ist die **Cool-Down-Box** gedacht.

Diese Box enthält 15 kleine Cool-Down-Challenges, die weder viel Zeit noch Vorbereitung benötigen. Sie helfen dabei, im Unterricht oder in stressigen Momenten kurz innezuhalten, die Energie zu bündeln und gestärkt weiterzumachen. Die Übungen sind bewusst leicht zugänglich und einfach umzusetzen, damit sie ganz nebenbei in den Schulalltag integriert werden können – ohne Sorge, dabei „kostbare Zeit“ zu verlieren. Im Gegenteil: Wer sich eine kurze Auszeit gönnt, arbeitet danach oft fokussierter und effektiver.



Die Cool-Down-Übungen sind wie kleine Erfrischungen für Geist und Körper. Du benötigst eine Anzahl an Zetteln, die du beschriftest und eine Box. Hier bekommst du Vorschläge, die du beliebig ergänzen oder austauschen kannst.

1. **Massage-Glück:** Massiere dir 3 Minuten lang den Nacken (oder abwechselnd mit dem Nachbarn je 1,5 Minuten).
2. **Außenwahrnehmung:** Schließe für 2 Minuten die Augen und zähle gedanklich mindestens 5 Geräusche auf, die NICHT von Menschen kommen.
3. **Mittelpunkt:** Schließe die Augen für 3 Minuten und richte deinen Atem auf deine innere Mitte. Die Challenge ist, herauszufinden, wo diese „eigene innere Mitte“ ist.
4. **Vorfreude:** Schließe die Augen für 2 Minuten und denke an mindestens eine schöne Sache, die du heute noch vorhast. Tauche in diese Situation ein, indem du dir Details vorstellst. Setze dir dann eine Intention für die nächste Stunde, z.B. fokussiert sein.
5. **Body-Check:** Mache einen Check-in in deinem Körper. Gehe dazu gedanklich von den Füßen jedes Körperteil durch hoch bis zum Kopf. Entspanne dabei immer das Körperteil, auf das du dich gerade fokussierst.
6. **Atem zählen:** Zähle deine Atemzüge für 3 Minuten bei geschlossenen Augen. Falls du rauskommst, fang wieder von vorne an.
7. **Atmen mal anders:** Mache für 3 Minuten die 4-5-6-Atmung. Atme ein und zähle dabei bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 5. Atme aus und zähle bis 6.
8. **Ruhe-Atmung:** Mache für 3 Minuten die 4-7-8-Atmung. Atme ein und zähle dabei bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 7. Atme aus und zähle bis 8.
9. **Handmassage-Challenge:** Massiere für 2 Minuten deine Handflächen und Finger. Versuche herauszufinden, welche Stelle sich besonders entspannt anfühlt.
10. **Gedanken-Parkplatz:** Schreibe innerhalb von 1 Minute alle Gedanken oder To-Dos auf, die dir durch den Kopf gehen. Lege den Zettel danach symbolisch „ab“.
11. **Mini-Lächeln:** Setze für 30 Sekunden ein leichtes Lächeln auf, auch wenn du dich nicht danach fühlst. Spüre, ob sich etwas in deinem Körper verändert.
12. **Zahlen-Atem:** Atme tief ein und zähle dabei langsam bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 4. Atme aus und zähle wieder bis 4. Wiederhole das für 2 Minuten.
13. **Dein Highlight:** Denke an einen tollen Moment in den letzten Tagen und beschreibe ihn in Gedanken so lebendig wie möglich: Was hast du gesehen, gehört, gefühlt?
14. **Flüster-Challenge:** Rede für 1 Minute mit deinem Nachbarn in der leisesten Stimme, die du kannst.
15. **Schulterkreisen:** Kreise für 2 Minuten sanft deine Schultern nach vorne und dann nach hinten.



Vorschläge für die Cool-Down-Box zum Ausschneiden:



<p>Massage-Glück: Massiere dir 3 Minuten lang den Nacken (oder abwechselnd mit dem Nachbarn je 1,5 Minuten).</p>	<p>Außenwahrnehmung: Schließe für 2 Minuten die Augen und zähle gedanklich mindestens 5 Geräusche auf, die NICHT von Menschen kommen.</p>	<p>Mittelpunkt: Schließe die Augen für 3 Minuten und richte deinen Atem auf deine innere Mitte. Die Challenge ist, herauszufinden, wo diese „eigene innere Mitte“ ist.</p>
<p>Vorfreude: Schließe die Augen für 2 Minuten und denke an mindestens eine schöne Sache, die du heute noch vorhast. Tauche in diese Situation ein, indem du dir Details vorstellst. Setze dir dann eine Intention für die nächste Stunde, z.B. fokussiert sein.</p>	<p>Body-Check: Mache einen Check-in in deinem Körper. Gehe dazu gedanklich von den Füßen jedes Körperteil durch hoch bis zum Kopf. Entspanne dabei immer das Körperteil, auf das du dich gerade fokussierst.</p>	<p>Atem zählen: Zähle deine Atemzüge für 3 Minuten bei geschlossenen Augen. Falls du rauskommst, fang wieder von vorne an.</p>
<p>Atmen mal anders: Mache für 3 Minuten die 4-5-6-Atmung. Atme ein und zähle dabei bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 5. Atme aus und zähle bis 6.</p>	<p>Ruhe-Atmung: Mache für 3 Minuten die 4-7-8-Atmung. Atme ein und zähle dabei bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 7. Atme aus und zähle bis 8.</p>	<p>Handmassage-Challenge: Massiere für 2 Minuten deine Handflächen und Finger. Versuche herauszufinden, welche Stelle sich besonders entspannt anfühlt.</p>
<p>Gedanken-Parkplatz: Schreibe innerhalb von 1 Minute alle Gedanken oder To-Dos auf, die dir durch den Kopf gehen. Lege den Zettel danach symbolisch „ab“.</p>	<p>Mini-Lächeln: Setze für 30 Sekunden ein leichtes Lächeln auf, auch wenn du dich nicht danach fühlst. Spüre, ob sich etwas in deinem Körper verändert.</p>	<p>Zahlen-Atem: Atme tief ein und zähle dabei langsam bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 4. Atme aus und zähle wieder bis 4. Wiederhole das für 2 Minuten.</p>
<p>Dein Highlight: Denke an einen tollen Moment in den letzten Tagen und beschreibe ihn in Gedanken so lebendig wie möglich: Was hast du gesehen, gehört, gefühlt?</p>	<p>Flüster-Challenge: Rede für 1 Minute mit deinem Nachbarn in der leisesten Stimme, die du kannst.</p>	<p>Schulterkreisen: Kreise für 2 Minuten sanft deine Schultern nach vorne und dann nach hinten.</p>



Anmerkungen zu den Übungen

- Je nach Übung sprich anschließend über die Erfahrungen mit den Schüler:innen, z.B. bei Punkt 3, 4, 6...
- Die Lehrperson hält ihre Augen je nach Klasse offen (z.B. bei Punkt 2) und kommuniziert das auch: „Ich lasse meine Augen offen, damit alle sich sicher fühlen können. Ich passe auf, dass niemand ablenkt.“
- Kommuniziere, dass es normal ist, wenn mal jemand lachen sollte. Du kannst es als Challenge verkaufen und sagen: „Alle Ablenkung im Außen ist für euch nochmal mehr die Challenge, dass ihr bei euch bleibt.“

Weitere Gestaltungsmöglichkeiten

- Du kannst die Cool-Down-Box ansprechend gestalten, mit Stickern bekleben oder darauf schreiben: „Cool-Down-Challenges“. Vielleicht mag das auch ein:e Schüler:in übernehmen. Gleiches gilt für die Zettel. Du könntest diese sehr schlicht beschriften und die Gestaltung dann Schüler:innen übernehmen lassen, z. B. als Aufgabe für Schnelle während einer Arbeitsphase.
- Statt Zetteln kannst du auch Karten nehmen und statt der Box bietet es sich auch eine digitale Version an.

Weitere Einsatzmöglichkeiten

- Sprich mit deiner Lerngruppe und entscheidet gemeinsam, ob ihr Cool-Downs nach der Testphase als Ritual einführen mögt, z.B. immer nach der 5-Minuten-Pause oder immer donnerstags nach Mathe oder immer nach einer Arbeit.
- Je nach Klassenstufe kann die Box auch in einer „Ruhe-Ecke“ stehen und jede:r Schüler:in darf in gewissen Arbeitsphasen eine kurze Auszeit in dieser Ecke machen. Hier ist es wichtig, gewisse Regeln festzuhalten.