

# **Wie schaltet ihr ab?/ Wann ist der Unterricht genug vorbereitet?!**

**Beitrag von „der PRINZ“ vom 11. Februar 2013 00:33**

Abschalten kann cih am besten bei Waldspaziergängen, beim Malen, beim Schwimmen und beim Lesen.

Musik machen hilft mir auch ganz gut, allerdings wird das schwierig, wenn der Kopf zu voll sit.