

# Schulpause und Entspannung- wie möglich?

**Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 4. Januar 2020 12:07**

Ich versuche mal nach äußereren Bedingungen zu sortieren und dem, was man für sich selbst entscheiden kann...

Äußere Bedingungen:

- ggf. eigenes Büro oder eigenes Klassenzimmer/Rückzugsraum!
- extra Ruheraum
- Kolleg\*innen, mit denen man sich gut versteht
- keine Aufsichten
- Größe der Schule und damit einhergehender Ansturm von Kindern, die irgendwas wollen
- Alter der Schüler\*innen/Schularzt

Individuelle Entscheidungen:

- "Achtsamkeit" (bewusstes Gehen und Atmen, Getränk zubereiten, Stunde vorbereiten...)
- im Internet surfen
- sich mit Kolleg\*innen unterhalten (bewusst über Alltägliches oder über Arbeitsthemen-> Konsens im Kollegium nicht immer gegeben)
- sich mit Schüler\*innen unterhalten

Achso, der Sinn liegt v.a. darin, das Rauchen zu lassen, daher (mal wieder, aber jetzt ernsthaft!) ein bewusstes Umplanen des Arbeitstages... 