

# **Was tun gegen Stress?**

**Beitrag von „FrauZipp“ vom 21. September 2020 15:59**

Hello Samu

ich kenn das Problem :). Und dieses Schuljahr bin ich selbst erstaunt über meine Gelassenheit.

was mir mittlerweile hilft:

- genug Zeit einplanen

- Sanduhr aufstellen "Wer schafft es in dieser Zeit" dazu als Frage an die Kinder

- oder Stoppuhr laufen lassen, das hatte bei meinen dann den Effekt, dass sie beim nächsten schneller sein wollten

- ich hab meinen schon ein Spiel/Lied versprochen, wenn noch Zeit am Ende ist. Wenn sie zu langsam waren, war dafür keine Zeit. So war ihnen auf einmal bewusst, dass sie das selbst steuern können

- durchatmen 😊 immer wieder durchatmen