

# **Welche Rituale benutzt ihr in der Grundschule um die Klasse leise zu bekommen ?**

**Beitrag von „Conni“ vom 15. November 2023 19:48**

## Zitat von CDL

Genial. Ich bestehe allerdings darauf, während der ~~Mediation~~ **Meditation** 45min an einer Erdbeere achtsam nuckeln zu dürfen, sonst wirkt die Meditation einfach nicht.

Bitte in der Ausschreibung deiner Fortbildung unbedingt mit bedenken. 

Ich musste heute während der Fortbildung ein Bild malen. Es ging aber zu schnell und war nicht achtsam genug. Es wurde dann im Vergleich der Bilder von "unterschiedlich ausgeprägtem künstlerischen Talent" gesprochen. Pfft! Ich hätte auch mein Mikrofon anschalten und das Bild auf der Blockflöte spielen können!